

○ 3月10日(金) 親子リズム体操 (ペップキッズセミナー室)

講師：NPO法人子育て支援コミュニティ プチママ

スポーツインストラクター 峯 淳子 先生

実施時間：10：30-11：10 参加者：大人 9人 こども 10人

初めに、音楽のリズムに合わせてウォーミングアップの歩くところからスタートです。だんだん早くなる音楽に合わせて走り出し、最後はママと一緒に柔軟体操をします。

次にお子様でも真似できる動物に変身、うさぎやカエルになったのジャンプ。おもいきり全身を動かし有酸素運動を行いました。

後半は、トンネルをくぐったり、ポールをジャンプで進んだり、なわとびの上を飛び越えるなど障害物くぐりと壁を使っての逆立ちで忍者のように足を鍛えました。最後に風船を膨らませて枠の中に投げるなどできることが増える喜びを感じている様子でした。

保護者も一緒になって汗を流しスッキリでき、またこどもの成長も肌で感じることで有意義な時間でしたとのお声をいただきました。



うさぎのジャンプ♪



にょろにょろへびはジャンプして！



カラフルコーンをぴよんぴよん♪

○ 3月17日(金) 親子でリトミック (ペップキッズセミナー室)

講師：NPO法人子育て支援コミュニティ プチママ

リトミックグループ ママン・ムジカーザ

実施時間：10：30-11：15 参加者：大人 15人 こども 15人

「動きたい！」と自己主張のでてきた1歳半～3歳のおこさまを対象に行いました。先生の生演奏のキーボードに合わせて動きます。音楽が止まったらお子さも動きを止めたり、高い音が鳴ったらジャンプをしました。次に絵本の中のアリさん家族に見立ててフラフープの枠の中に入ります。お友達に譲ったり、一緒に入れてあげたり仲良くできました。パネルシアターではお花の歌を歌いながら色や名前を当てるゲームをしました。

後半はスカーフを使って花びらを受け取ったり、ひらひら揺れる花びらを追いかけてりと少し早い春を感じる時間となりました。



「チューリップ♪ちょうちょ♪」



「花びらひらひら落ちてくる！」



ダンスタイムは楽しいね♪