



育児講座「こっこ」～ママだけの時間を過ごしませんか？曲に合わせて体を動かそう～

スポーツインストラクターの中村先生にお越しいただきました。タイトルのとおり、保護者向けの講座でお子さんは主任児童委員と子育て支援職員が託児を行いました。

ダンス経験者もそうでないかたも曲に合わせてステップを踏んでいきます。自分のペースで1時間弱体を動かす参加者の皆さん。



休憩を取りながら、汗を流しながら、お子さんと離れて自分だけの時間・・・。

最後に練習したステップを曲に合わせて踏んでいきます。講座を終えた皆さんから「久しぶりに体を動かしてスッキリしました!!」と

汗を拭っていました。皆さんお疲れさまでした!!