

ぎゅっとして♪



ママとダンス

Z o o m で開催

抱っこひもの正しいつけ方を覚えて、ステップ♪ レッツダンス♪
講師は、ダンスインストラクターの きむら りえ さんです♪



日 時：3月25日（木）10：00～11：30

場 所：参加者のご自宅

対 象：首がすわった乳児（生後3か月以上）から2歳くらいまでの
お子さんと保護者

（市内在住、在勤でZ o o m を使える環境にある方）

定 員：6組（申込制（先着））

用意するもの：抱っこひも・飲み物・タオル

申 込：3月5日（金）9：00～3月17日（水）

※ただし、定員になり次第締め切ります。

茅ヶ崎市ホームページの申込フォームからお申し込みください。

（下記参照）



★ホームページはこちら★

<https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kyouiku/kominkan/shorin/koza/1042338.html>

または「松林公民館の講座」で検索



お問い合わせ 松林公民館 茅ヶ崎市室田1-3-2 TEL 0467-52-1314
小和田公民館 茅ヶ崎市美住町6-20 TEL 0467-85-8755

※申込時にお預かりする個人情報、取扱いに十分留意し、本事業にかかる事務以外には使用いたしません。

きむらさんのアップ済みの 動画講座です。

ぜひ併せてごらんください。

ラテンのリズムで 親子で踊ろう！ パート1・2 講師 amorsito 代表 きむらりえさん



【内容】 親子で抱っこや足にお子さんを乗せてラテンのリズムにのって踊りましょう！楽しい音楽でストレス発散♪

パート1では準備体操と基本のストレッチ

パート2では音楽に合わせてステップを踏みます。

足の動きに慣れたら手をつけて踊ってみましょう。

楽しく踊りながらママのシェイプアップにも！

パート1→



パート2→

