

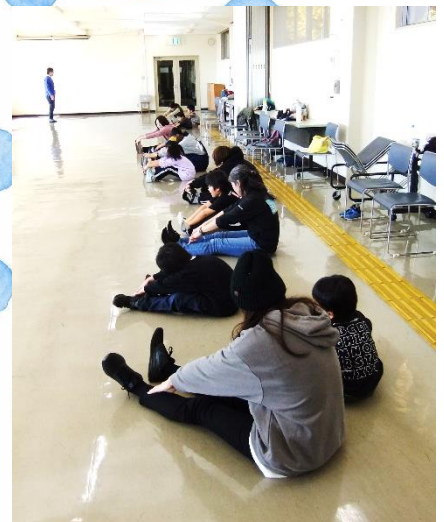
講座報告書

開催日時 第1回：令和6年11月 2日（土） 第2回：令和6年11月16日（土） 午前10時から午前11時30分	市民講座 プチスポーツ親子編 ココロとカラダを育てる！キッドビクス ～親子でたくさん体を動かそう～
受講者 第1回：11名 第2回：14名	
開催場所：まなび学園 第2・3中ホール	保険料：30円
講師：菊池 航 氏	

講座の様子

親子で手遊びなどを行い、ストレッチを取り入れたダンスの後に、体をくぐる・ボールを使った動きなど、家でもできる運動遊びをしました。後半は、全員で大きい輪になってバルーンやカラーボールを使いながら、集団遊びを行いました。参加されたお子さんは、バルーン遊びが新鮮だったようで楽しんで体を動かす様子が見られました。

プログラムの最後には、また親子でできるダンスとストレッチを行ってクールダウンして終了。ストレッチやトレーニングの動きが取り入れられていて、親子ともに汗を流して運動量の多いものとなりました。



受講者の感想（一部抜粋）

- ・しんどいのがなくのびのびできた。
- ・親子共に楽しく運動できた。
- ・子どもが楽しく運動していた。