

ママと一緒にどっちゃんお！

親子で楽しくキッズ☆ベビーダンスレッスン

子育て真っ最中のママは、ゆっくり運動する時間を作るのは難しいですね。でも、あんよが上手になった赤ちゃんと一緒にダンスレッスンは、とっても楽しいですよ。

ママはストレス解消にもなるし、ママ友もたくさんできて、いいことづくしです。



講師 後藤 奈津美さん（一般社団法人日本ベビーダンス協会認定ベビーダンスインストラクター）

日時 9月3日、10日、10月15日、29日、11月5日、19日

水曜日 10:30~11:30（全6回）※単発受講も可

場所 幕別町百年記念ホール 講堂

対象 歩けるようになった1歳3ヶ月~3歳までのお子様とお母様 15組
（応募者多数の場合は抽選）

受講料 親子1組 3,000円（6回分）※単発受講の場合1回500円

持ち物 汗拭きタオル、親子の着替え&飲み物等

締切り 8月27日（水）

※単発受講は定員に余裕がある場合受付します。お問い合わせ下さい。

カリキュラム

- ・「はじまりの歌」「お名前の歌」
 - ・手遊び歌
 - ・動物さんのまねっこ行進
 - ・まねっこアクション
 - ・ママとステップ
 - ・ママのためのアップテンポステップ
- ※内容は受講生に合わせて、無理なく進めます。



お申込は・・・

幕別町百年記念ホール 酒森・綱島

TEL (0155) 56-8600

FAX (0155) 56-8602

mail: info@m100.jp