

令和3年度生涯学習講座

道民カレッジ
連携講座

赤ちゃんとおスキンシップしながらエクササイズしましょう！



一緒に楽しくベビーダンスレッスン！



赤ちゃんはママがだーいすき！いつでもママとくっついていたいもの。ベビーダンスは親子で一緒に心地よい運動をして、赤ちゃんはお昼寝スヤスヤ！ママはストレス解消！ママ友もたくさんできて、いいことづくしです。さあ、みんなで楽しくレッツダンス！



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
「ベビーダンス&リトミックスクールばんび」主宰

日時 11月29日、12月20日、1月24日
月曜日 10:30~12:00 (全3回)

締切
11月19日
(金)

場所 幕別町百年記念ホール 講堂

対象 首がすわった生後4ヶ月から1歳半までのお子様とお母様
10組 (単発受講も可、応募者多数の場合は抽選)

又はお父様

受講料 親子1組 1,500円 (3回分) ※単発受講は1回500円

持ち物 ヨガマット (無い場合はバスタオルでも可)、抱っこひも、汗拭きタオル、
親子の着替え&飲み物、赤ちゃん用体温計 (無ければ貸出可)

※きょうだいで一緒に参加することも可能です。詳しくはお問い合わせ下さい。

カリキュラム

はじまりの歌・自己紹介の歌・手遊び
ストレッチ・ステップの練習・ウォーキング
組み合わせダンス・童謡で踊ろう! など
※内容は受講生に合わせ、無理なく進めます。

お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール 担当 酒森、三石
TEL (0155)56-8600
FAX (0155)56-8602
mail info@m100.jp
WEB <https://m100.jp/>

