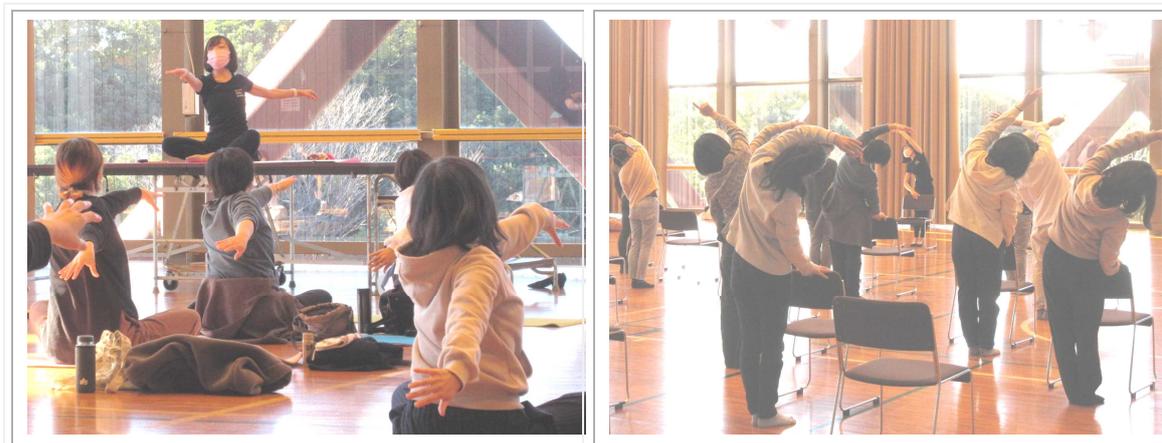


## 家庭教育学級幼児期講座

### バレエから学ぶ 美エクササイズ



#### <日時・場所>

令和3年12月 3日（金） 常滑市体育館 サブアリーナ

#### <講師>

小笠原 真里さん（リントゥバレエスタジオ主宰）

#### <参加者>

30人（対象 常滑市内の幼児を持つ保護者、家庭教育に関心のある方）

#### <事業内容>

・体幹を鍛え、基礎体力を作ることで疲れにくい体質へ変わっていきます。「肩こりや腰痛を改善できる動きや姿勢」を身につけるエクササイズを学びます。

#### <講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・基本的な姿勢から、バレリーナになったような動きまでエクササイズができてとても楽しかったです。生活に取り入れてみたいです！
- ・「リセットする時間を持つと良いですよ～」という先生の言葉が印象に残りました。リフレッシュできました。
- ・もともと肩こりがひどいのですが、肩だけではなく全身がほぐれ身体が温まりました。家でも覚えている限りのことを続けていきたいです。