

子ども文化教室Ⅲ

ぽん♪ぽん♪はずんでバランスボール



<日時・場所>

令和6年1月27日・2月3日(土)

・10時00分～10時50分 ・11時10分～12時00分 青海公民館 講義室

<講師>

濱本 しおり先生 (バランスボールインストラクター)

<参加者>

1年生から3年生 のべ34人

<事業内容>

・バランスボールを使い、音楽に合わせて思いっきり体を動かす。

<講座を終えて> 参加者アンケートより

【参加者】・ボールをポンポンしながら走るのがおもしろかった。

・つかれたけどがんばりました。またすごくしたいです。

・じゃんけんれっしゃであそんだところがたのしかったです。

・とんねるきょうそうがおもしろかった。

【保護者】・体幹も鍛えられ、楽しみながら運動が出来ました。室内でもできるのがとても良かったです。

・体のバランスが整えられてよいと思った。姿勢も意識的に整えられると思った。