

家庭教育学級幼児期講座

楽しく弾んで！バランスボール de 美エクササイズ



<日時・場所>

令和4年11月30日（水） 常滑市体育館 サブアリーナ

<講師>

平川 綾香さん（バランスボールインストラクター）

<参加者>

24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>

・はじめての方でも楽しくバランスボールを使って体幹ストレッチをしてみませんか。いつも頑張っている自分に最大限なリフレッシュタイムを。心とカラダのメンテナンスをしましょう。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

・はじめてのバランスボールでしたが、わかりやすく音楽に合わせて楽しくできました。

・普段あまり運動をしないのでごくリフレッシュできて楽しかったです。

・久しぶりに子どもから離れてリフレッシュでき、楽しくできました。今日から子どもにもっと優しくできそうです。