

## 家庭教育セミナー

### 「第一部：ストレッチ 第二部：ズンバ」



#### <日時・場所>

令和5年12月5日（火）10：00～11：30 常滑市体育館

#### <講師>

TAKAKOさん（フィットネスインストラクター）

#### <参加者>

23人（小中学生の子どもを持つ保護者の皆さん）

#### <事業内容>

・小中学生の子どもさんを持つ保護者さん向けに、ストレッチとズンバの講座を実施しました。ストレッチで気持ちよく体を整えた後、世界中の様々な音楽に合わせて楽しく踊り、スッキリ汗を流してストレス発散しました。

#### <主な参加者の声>

・思ったより10倍ハードな運動でしたが、100倍楽しかったです。家でもやりたいです。・日頃使っていない所を伸ばすストレッチと、1度も経験したことのないズンバは、とても楽しかったです。先生が魅力的！！・レッスン内容もわかりやすく、講師の方も明るく、とても楽しく過ごせました。ぜひまた、このような講座をしていただけたらうれしいです。・想像以上に楽しかったです。気分スッキリ。体も心もリフレッシュ出来ました。ズンバやりたい！！・TAKAKO先生が可愛かったし、素敵でした♡ダンス系が苦手で、今回もついて行けなかったのですが、楽しかったです。&面白かったです。上手に出来るようになったらカッコいいだろうと思いました。また機会を見つけて参加したいです。