

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6年12月3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>

31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>

・普段、なかなか自主的に運動していなかったので、先生と皆さんと体を動かしてとてもスッキリしました。楽しかったです！・想像を超える楽しさとアクティブさとしんどさとありましたが、心地よい疲れでクセになりそうでした。ありがとうございました。
・初めてのズンバでとても楽しかったし、自然と笑顔になって、たくさん汗もかきました。またぜひ参加したいです。
・こんなに激しく体を動かしたのは久しぶりでしょうか。覚悟が足りなかったです。でも、楽しかったです！！・最初は不安しかなかったのが、始めたらとても楽しかったです。あっという間の1時間半でした。TAKAKO先生おもしろかったです。