

平成 30 年度親子活動

6月23日 2年生親子活動

2年生の親子活動では、室永美穂先生（NPO法人SEIBUスポーツCLUB）を講師にお招きし、「親子で体操」と題して、エアロビクス、リズムダンス、ヨガ等に取り組みました。

リズムに合わせて軽快なダンスをし、合間には複雑な動きに挑戦しました。最後に呼吸を整えながら体をリラックスさせる体操をし、いい汗を流すことができました。親子でコミュニケーションを取りながら共に運動することで楽しい時間を過ごすことができました。

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



