

ママキッズだより

第7号

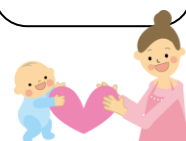
H29.11.22

★エアロビクスで体を動かそう！



講堂を広々と使い、心地よい汗を流しました！
前半は、ママ達が思いっきり声を出し、笑いながら取り組み、
後半は子どもと一緒に家でもできるエクササイズを学びました。

11月10日（金）、第7回目のママ&キッズの様子をお伝えします。
子どもからひと時離れ、楽しく体を動かすことを目的に、ノリノリの曲でエクササイズをしました。



保育の風景-電車が参ります-



当番さんによる進行です。



講師の上田理恵先生

今回は、たっぷりの写真で様子をお伝えします。



親子でふれあうエクササイズ♪



パンチやキックなど格闘技のような動きも・・・

★振り返しシートから

・普段使っていない筋肉が動き、体全体がだるい
です。じっくりじわじわ汗をかき、体も痛くなりました。ありがとうございました。

・ほとんど体を動かすことがないので、すごく楽しかった。体がすっきりしたので、またやりたい
と思った。

・久しぶりの全身運動で楽しく参加できました。
自宅でも出来そうな運動もあり、続けたいと思
います。

・運動が苦手なので、ついていくのに必死で
した！あまりの自分の付いて行けなさに笑って
しまいました。楽しかったです。ありがとうございました。

・日頃、運動不足だということがとてもよく分
りました。久しぶりに汗をかく運動ができてリ
フレッシュになりました。

★編集後記

インフルエンザにかかりました。流行の最
先端でした。ちなみに、今年2回目です。A
型とB型の両方にかかりました・・・。みな
さんも手洗い、うがいなどして、予防には、
くれぐれも気をつけてくださいね！ 柴田