

社交ダンス音楽で 簡単エクササイズ

2021年6月6日(日)

会場 岩国市民文化会館 第1研修室

寝かしつけにも
効果的!



赤ちゃんを抱っこして踊ろう

5感を使って赤ちゃんに触れ合う親子でエクササイズ!

時間 10:00~11:00
料金 500円(一世帯につき)
服装 動きやすい服装で
持参物 抱っこひもまたはスリング・飲み物
対象 首が座った3ヵ月から2歳くらいまでの
お子さまと保護者
※お子さま用のマットを準備しています。

紐まずに1人で
コロナ禍でも
安心



音楽にあわせて楽しく健康づくり

簡単なステップで、コロナ禍の運動不足を解消しませんか?
姿勢や歩き方の改善も!

時間 13:30~15:00 ※途中休憩あり
料金 500円(お一人につき)
服装 動きやすい服装で
持参物 飲み物
対象 高校生以上の方



講師

岩国社交ダンス倶楽部
寺内 美津子

下の子が幼稚園に行き、少し時間に余裕ができたとき社交ダンスに出会いました。音楽に合わせて体を動かす楽しさを知り、体も健康になりました。ベビードダンスは赤ちゃんをパートナーに、一緒に音楽に乗って楽しみ、運動にもなり、ママ作りにもなります。私の子育ての時にもあったらもっと育児を楽しめたのにとお思いました。赤ちゃんが生まれたらベビードダンス、おすすめです。

完全予約制 5月10日(月) 9時から受付開始

申込
方法

電話 (TEL 0827-24-8996)
または岩国市民文化会館窓口にて予約を受付けます。

※会場内での一定の距離を保つため、通常より少ない人数で締め切らせていただきます。