



パパ広公開ひろば



ベビーダンス

ママやパパと一緒に SHALL WE DANCE?



ベビーダンスは

赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせてダンスステップを踏むことで親の運動不足やストレス解消ばかりでなく、子どもの寝つきもよくなる効果があるといわれています。



ダンス経験後のママの声

〇社交ダンスを踊っているようで楽しいうちに、さっきまでぐずっていた〇〇ちゃんがいつのまにか、すやすや寝てしまったの。よかった～！

〇子どもをあやしながら運動できるなんて「一石二鳥」。手軽に運動不足解消できるし、ダンスが終わると親子でご機嫌なんです。やっぱり汗を流すって気持ちいいですね。

日程 平成24年1月14日(土) 10時から12時 (開場 9時45分)

会場 菅生分館 集会室

対象 首の座った赤ちゃんから1才半前後ぐらいまで 先着20組

抱っこ紐(スリング)で抱っこできる年齢

2歳前でもママの体力に自信があれば大丈夫です



申込み 12月16日(金) 10時から 窓口または電話で



主催 川崎市教育委員会

問い合わせ 宮前市民館菅生分館 川崎市宮前区菅生5-4-11

TEL 044-977-4781 FAX 044-976-345



指導して下さるのは宮前区在住の
村田綾子さんです。

2歳の女の子のママで、皆さんと同じ子育て真っ最中。
チアガールの指導やベビーダンスで多忙ですが、こぼれる
ような笑顔は会う方々に元気を与えてくれます。

ベビーダンスを踊ったあとは、村田さんと一緒に子育て
交流タイムもあります。

寒い季節ですが、家に閉じこもらずにベビーダンスで汗
を流しましょう。パパも一緒に参加してね。

持ち物

- ・使い慣れている抱っこ紐（スリング）
- ・ママ&赤ちゃんの着替え
(かなり汗をかくのでTシャツ等の着替えがあるとよい)
- ・飲み物
- ・ねんねの赤ちゃんはバスタオル
(簡単なベビーマッサージをします)
- ・基本的には素足で踊りますが、動きやすい上履きでも可
- ・動きやすい服装（スカート不可）

当日のスケジュール

- | | |
|--------|----------------------|
| 9時45分 | 開場 |
| 10時 | 受付・健康チェック |
| 10時15分 | スリング(抱っこ紐)を使ってベビーダンス |
| 11時15分 | 質問&自由に交流タイム |
| 12時 | 閉場 |

菅生分館案内図

