

10月18日（金）

親子ピクス 講師：吉武千鶴先生



今年度2回目の吉武千鶴先生の親子ピクスをおこないました。5組の参加がありとても盛り上がりました。音楽に合わせてお母さんのお膝の上で体を動かして、温めていきます。



こどもたちはアトラクションのような動きに最初は緊張していましたが、慣れてくると笑顔になっていました！足を大きく広げて歩いたり、音楽に合わせて走ったり親子でスキンシップをはかりながらできました。後半はお母さんたちの癒しの時間として、筋肉をほぐして肩こりや腰痛を軽減するストレッチをおこないました。

