2月7日(金)

3B体操 講師:大塚美和先生



大塚美和先生をおよびし、 3 B体操をおこないました。 はじめは、座っておこなう運動 から徐々に体をならしていき ました。 子どもを足の上に乗せ、 音楽にあわせてスキンシップを はかりながら運動を始めました















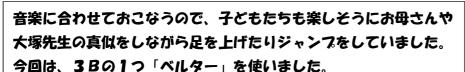












長い紐の状態で親子で片方ずつ持ち、揺らしたり回したり動きを 楽しみました。ベルターをボール状に変え、転がしたり投げたりし て体を動かしました。最後はベルターを使ったエクササイズや ストレッチをして終えました。













