



子育てコンシェルジュ日記

令和5年12月

【12/8 ひよこルーム（貞源寺第二保育園）訪問】

～ ヒップホップダンス講座で体づくり！リフレッシュ☆もバッチリ🍀 ～

背筋を伸ばし、代謝の良い体づくりを目指して…と、ひよこルームで開催された**ヒップホップダンス講座**！ウォーミングアップからやる気満々のママ達🍀抱っこしたままスクワットをするママ、足のばしをするママのまねっこをする男の子、わきと腕をのばすママを見て大笑いする女の子…ウォーミングアップから盛りあがっていました😊コーナーで好きな遊びを楽しんでいるお友達やベッドでスヤスヤおねむの赤ちゃんを先生が見守られ安心💕



先生からリズムカルな動きを教わり、軽やかな楽曲🎵に合わせてヒップホップダンス！歌を口ずさみながら手足、ヒップを思いのまま左右前後に動かすママ達はダンサー気分💕



最後に先生がステキなダンスを披露…大拍手でした💕体を思い切り動かし、体づくりをしながらリフレッシュもできたママ達の笑顔もステキ💕魅力ある講座に感動しました💕

