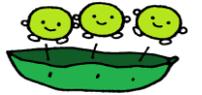


“まめっこママさんズンバ”のご報告



日 時 : 令和6年10月18日(金) 10:30~11:30

講 師 : 小じま 博美 先生 (ダンスエアロ インストラクター)

参加者 : 4人

音楽を楽しみながら体を動かし、体幹を鍛えるダンスエクササイズです。4人のママがズンバに参加してくれました。ダンスの途中には、先生が筋肉の使い方を教えてくださり、ママさんたちもなるほど〜！と。ママたちは最初から最後までリリリで、いっぱい動いてたっぷり汗をかいていました。「楽しかった〜。またやりたいわ〜。」と笑顔で帰られたのが印象的でした。

踊っているママのそばにいるまめっこちゃんもいましたが、職員たちと一緒に最後までママの頑張りを見守りながら遊んで待っていました。一緒にダンスをして体を動かすまめっこちゃんもいましたね♪最後に、身体のメンテナンスをしてもらい、ママさんたちもすっきり〜！今夜はよく眠れそうと言って帰っていかれました(*^-^*)



大腿二頭筋？腸腰筋？などいろんな筋肉のお名前を聞きましたね〜

汗だくのママさんの横で

お料理中〜



ママおどってる〜！

先生もおどってるね〜！

