

講師  
山口 麻梨菜さん

## 子育てセミナー

### 「エアロビズンバ」

11月29日(水) 10:30~11:30

参加人数 親15人 託児人数 17人



体を動かすというより  
音楽を楽しみましょう。  
始めは大変だけど  
何回かやるうち  
楽しくなりますよ。



先生の動きを目で見て  
真似をして体を動かすことは  
脳の活性化になるんですね。  
難しいという困り感が  
いいんですってね。  
そうですよ!!



クールダウンの頃は  
もう汗ダクダク



託児のボランティアさん  
ありがとう!



普段ない動きで  
とってもリフレッ  
シュできました

もともと運動は好きですが、  
なかなか子どもがいると  
できない中、久しぶりに体  
を動かして楽しかったです。

ダンスが初心者なので  
とても不安でしたが、  
できているかは別として  
と一っでも楽しかったです。

子どもを預けて自分のための  
時間を使えて本当に良かった  
です。センターでこのような場  
がもっとあるとうれしいし、  
どんどん参加したいです。

普段動くことがないので  
疲れました。  
でも、楽しく過ごすことが  
できました。

託児があって  
うれしかった。  
とても楽しく  
リフレッシュ  
できました。

初めてズンバしました。  
とても楽しかったです。  
普段ダンスすることが  
なかったので、良い  
機会でした。先生が  
とても良かったです。

先生の元気な姿  
や声、楽しい動き  
がとても素敵で  
元気もらいました。



山口麻梨菜先生を囲んで **ズンバを楽しんでリフレッシュ** さあ今度は子育てを頑張るよ！