

子育て支援セミナー2024

2024.2.17
足羽東こども園

今年度は講師の方をお招きし、バランスボール体験をしました。バランスボールに乗り、音楽に合わせて手足を動かしたり、ストレッチや筋トレをしたりと大人も子どもも楽しく身体を動かすことができました。たくさん動いた後は、皆でおしゃべり会をし、心身ともにリフレッシュできました。



身体を伸ばしてストレッチ



皆で目をつむってバランスがとれるかな？



プランク、ボール運びリレーで筋トレをしよう

