



親子で一緒にカラダであそぼう

2024年12月8日(日)10:00~12:00

講師:高山 弘幹 鶉飼 夏也人

主催:伊丹市青少年センター



当日の様子

「親子で一緒にカラダであそぼう」

当日は、13名の親子で開催しました。

「アニマルフロー」という、動物の動きをマネして体幹を鍛える運動と、英語を使って頭の体操もしました(*^-^*)

アニマルフローは、プロのアスリートや、水泳選手などが取り入れており、どの種目にも適している今後大注目のトレーニングを伊丹市で初開催しました。動物の動きをマネするのは簡単なようで難しかったです。お子様も難しい～と言いながらも一生懸命取り組んでいました。

(大人の方が体がカタイので難しいのです…)

間に英語の雑学も挟み、英語でカウントしたり雑学もみんなでお互いに教えあっこしたり…

みんなで楽しく過ごせた講座でした(^_-)-☆



当日の様子



参加者アンケート

- ・親子で新しい事が出来て楽しかった。
 - ・運動不足なので動く機会があってよかったです。本当に動物みたいでした。
 - ・動物の動きが思ったより難しかった。
- 英語を覚えることの連動がハードでした(笑)
- ・おもしろかった！！英語を覚えました！！
 - ・カニの動きを知りました。サソリの動きは難しかった。
 - ・体の動かし方を学びました。

