

第3回家庭教育学級 ～ 親子ふれあい（3B体操）～

=H26. 2. 4=

講師：日本3B体操協会公認指導士のみなさん

★名前を呼び合って自己紹介★  
居合わせたみんなに親しみの気持ち♡



ゆったりしたリズムを親子で感じて♡  
音楽に合わせて親子で揺れる  
安心感や居心地の良さ♡



てくてく歩いてこんにちは♡♡  
笑顔が自然にこぼれちゃう♪



ごろんごろん♪  
どんなに揺れても  
ママが捕まえてくれる♡



ベルの穴から  
わたしの足がコンニチワ♡



衣服着用でマッサージ♡  
やさしく撫でてもらうと  
うれしいね☆



★ママのストレッチ★  
私の体に「ご苦労様♡」  
休日のない毎日へのご褒美☆

