

にこにこ 親子体操 1・2・3!

	五所川原会場	青森会場
開催日時	令和2年11月22日(日)10:30~11:30	令和2年11月23日(月)10:30~11:30
開催場所	五所川原市中央公民館	アピオあおもり イベントホール
講師	親子体操普及員、弘前市健康増進リーダー、あんよセラピー主宰 境 江利子さん	
対象	3~5歳児の子どもと保護者	
参加者数	19人	27人
講座内容	親子のスキンシップを通して心と体のリフレッシュ! 子どもの成長に適した安全な運動方法を親子で体験しましょう。	
感想	・広い畳の部屋で、それも素足で子どもと体を動かすことができ、リフレッシュできました。	・体操だけでなく子どもへの接し方などもお話されてうれしかったし、ためになった。

五所川原会場



青森会場

