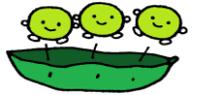


# “まめっこママさんズンバ”のご報告



日 時 : 令和8年2月20日(金) 10:30~11:30

講 師 : 小じま 博美 先生 (ダンスエアロ インストラクター)

参加者 : 6人

音楽を楽しみながら体を動かし、体幹を鍛えるダンスエクササイズです。6人がズンバに参加してくれました。ダンスの途中には、先生が筋肉の伸ばし方や使い方を教えてくださり、ママさんたちもなるほど〜！と。みなさん最初から最後までリリリで、いっぱい動いてたっぷり汗をかいていました。職員も一緒に「楽しかった〜。またやりたいわ〜。」と笑顔で終わられたのが印象的でした。踊っているママの頑張りを見守りながら、遊んで待っているまめっこちゃんもいましたが、ママと一緒にダンスを体感するまめっこちゃんもいましたね♪みんな、今夜はよく眠れそうと言って帰っていかれました(\*^-^\*)



骨盤の位置は？どこの筋肉を伸ばす？など  
いろんな筋肉のお名前を聞きましたね〜



ママおどってるね〜！  
先生もリリリだね〜！



脳トレ？！  
どの手足から動かすの〜



ママと一緒に〜♪



肩こりの時は？腰痛のある人は？など体の不調時に  
ほぐす筋肉のことや方法を教えてくださいました〜

