

中野先生



真ん中を確かめたら
足踏みをしますよ!!



トランポリンを楽しもう!

令和6年8月8日(木) 10:00~

場所: 中浜公民館 集会所

講師: 中野 佳子さん

Bling Bang Bang Born~♪



笑顔がステキ



木村館長



トランポリンの効果(体幹を鍛えられる・骨が丈夫になる等)や使い方(下にもぐるのは危険等)について話を聞いた後に準備体操をしました。アニメの主題歌に合わせてトランポリンの上を飛び跳ねると子ども達は満面の笑み! 歌詞に合わせた振付けを楽しんでいました。最初ふらついたり、勢い余ってトランポリンから飛び出たりした児童は、慣れてくるとトランポリンの真ん中で上手に跳べるようになりました。テンポが速く難しい振付けの曲でも、子ども達はノリノリで心地よい汗を流しました。アンコールがあったアニメの曲を大合唱をしながら元気よく体を動かした後は、ストレッチでクールダウンをしました。

足を伸ばします! 気持ちいい~

ポーズ決まっているね!

