

体育振興公社 出前講座 『カチカチ先生と親子体操』

2021.6.21 (月)

体育振興公社

片山 弘之さん

先生の名前は
カチカチ先生です



元気な朝のご挨拶から始まりました。
『おはようございます!!』
『よろしくおねがいします!!』



まずは親子で
柔軟体操



1. 始まりのごあいさつ
2. 準備運動/柔軟体操
~休憩~
3. ダンス♪
4. 変身ごっこ
~休憩~
5. 親子体操
6. 坂道を登ろう
7. ママとマッサージ
8. 終わりのご挨拶

音楽に合わせて踊ったり♪



いろんなバランスを
楽しんだり!!



動物の親子に
変身したり!!



最後は坂道を
よいしょ、よいしょ!!