

# 第3回交流会



日時：平成29年10月15日(日)  
10:30~12:00  
場所：吾妻町ふるさと会館



テーマ「わくわく親子体操」で、親子で楽しめる体操やバランスボールを使った動きや遊びを行いました。1歳くらいの小さな子どもたちは、始めはちょっと緊張気味でしたが、だんだん楽しくなってきた最後は笑顔を見ることができました。バランスボールを使った遊びでは、子どもたちはバランス感覚を養うことができ、大人は膝や腰の負担を軽減しながら体幹を鍛えることができ、楽しく運動できます。

徐々に寒くなってきますので、体を効果的に動かして、風邪に負けない強い体を作っていきましょう！ 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃