

# 伊深小 家庭教育学級だより

あなたが主役！

平成25年6月20日

伊深小 PTA 研修部会

## 第1回 家庭教育学級

楽しくリフレッシュ！

### 『開級式とエンカビクス』

講師に、エンカビクスインストラクター上田文代先生と所より子先生をお招きし、エンカビクスの体験を行いました。

「エンカビクスってなんだろう？」「どんな曲かな？」と、興味津々で参加していただいた、保護者13名と、職員8名。はじめの脳トレは、後出しジャンケンだったのですが、意外にも負ける後出しジャンケンが、難しくよいトレーニングとなりました。そのあと、「365歩のマーチ」など、演歌を3曲。「フライングゲット」などのポップスを3曲。水分補給などの休憩を交えながら、楽しく体を動かしました。普段なかなか音楽に合わせて体を動かす機会がないお母さん方にとって、リフレッシュできる楽しいひとときとなりました。

ご都合をつけて参加していただきありがとうございました。

講師の先生です。



なかなかきまってるでしょ・・・



最後に、「世界に一つだけの花」みんなと踊ると楽しい！



終わったあとは、フリートーク！！「うちはねえ・・・」

