

親子体操



親子でコミュニケーションを取りながら
体幹トレーニングにつながる動きを楽しむことで
健康的な日常生活を送ることにつながってください。
普段と違う環境で、我が子の以外な一面に気づく
ことがあるかも知れません。
是非お家の人と共有してください。
トランポリンや鉄棒の運動器具も使って
楽しみながら、親心の距離を近づけ、
絆をより深めてください。