



令和5年10月24日  
ママの時間  
「ベビーダンス&ママダンス」  
～村上農村環境改善センター

親子一緒に「ベビーダンス&ママダンス」を行いました。  
ふれあい遊びから始まり、ストレッチ、そしてベビーダンスとお母さん達も子どもを抱っこして久しぶりにゆったりと体を動かして楽しく行うことができました。



初めに体温をはかります  
上手にはかれたかな？



—ふれあい遊びを始めます—  
お母さんに抱っこ

気持ちいいね～



ママと一緒に♡

と～んと～ん  
とんとんと～ん



目をつぶって心を静めます

いよいよベビーダンスです！  
1・2！ 1・2！！



気持ちよく抱っこされながら寝てしまいました…

スヤスヤ～



講師の木村美左子先生です