

平成30年度 第3回体力向上イベント

親子でレッツダンス！

講師 お茶の水女子大学 文教育学部教授 水村真由美先生

ダンスは、音楽に合わせて、四肢をさまざまに動かしながら、いろいろな方向に移動も行うこと等から、神経系への運動効果が期待できる運動です。神経系の活動は、器用に動くための能力を育みます。ダンスの人気は近年目覚ましいですが、まだまだ踊るなんてちょっと苦手と思われる方も多いと思います。本イベントでは、文京区の体力向上事業の一環で作成された幼児向けのダンスを、親子で、またグループで踊ります。初めて踊る方からダンス好きな方まで、身体で表現する楽しさを味わっていただきたいと思います。（保護者の方も一緒に動いていただきます。運動しやすい服装でご参加ください。）

- 日時：平成31年**3月23日（土）** 10時00分～12時00分
- 会場：**お茶の水女子大学 体育館**（文京区大塚2-1-1）
※当日は正門からしかお入りいただけませんので、ご注意ください。
- 対象：区内在住・在学の**年長児～小学2年生とその保護者**
- 募集人数：40組（先着順）
- 持物：室内用運動靴
- 申込み方法：**3月8日（金）より電話で下記へ**
- アクセス：東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」駅 徒歩7分
東京メトロ有楽町線「護国寺」駅 徒歩8分
都営バス「大塚二丁目」停留所 徒歩1分