

家庭教育学級活動報告

園・学校名	羽島市立中島中学校
活動名 (テーマ)	ソフトエアロビクス
活動内容	ソフトエアロビクス講師として堀先生を招き、簡単な筋トレを取り入れたソフトエアロビクスを行った。その後、ソフトエアロビクスを行った感想を交流した。
活動の様子	【活動の様子】   【参加した保護者の感想】 ・とても楽しく参加させていただきました。いかに運動不足かということを感じられました。これからは、自分の体を労りながら、動いていく努力をしたいです。ユーモアいっぱいの先生にお会いできたことに感謝です。 ・普段全く体を動かしていないので、ちょっと不安でしたが、先生のお話も楽しく、エアロビも楽しく、とっても気持ちよく運動することができました。ありがとうございました。 ・リフレッシュできて良かったです。ありがとうございました。また、お願いします。 ・短時間でしたが、しっかりと汗をかき、いい運動ができました。体がカタイ・・・すごく実感しました。堀先生のパワーあふれるお話もすごく良かったです。また機会があれば、参加したいです。