

活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室 産後ママ運動編
報 告 者	平田智恵
開催場所	コムスタ神戸
実施日時	平成 27年 10月 19 日 (月) 10 時～ 11 時
参加人数	男性 人 ・ 女性 14 +赤ちゃん14人
サポート者	
目 的	体力作り・コミュニティー作り

(活動報告内容)

- ・ママの歌声でベビちゃんの名前紹介♪
- ・呼吸法
- ・ストレッチ 首 肩 体側
- ・ボディーワーク 骨盤底筋群の意識 姿勢の意識
腹筋 (ハーフロールダウン) ベビちゃんはお腹の上
ブリッジ
背骨のワーク (ネコ ウシ) 声を出しながら
おしり歩き 歌をうたいながら、ベビちゃんは太ももの上にお座り
ランジ ベビちゃん抱っこ
- ・ベビーエクササイズ
ベビちゃん飛行機・・・バランスや背筋運動
脚・・・片足ずつ動かしたり、両足一緒に動かす運動
- ・ストレッチ 首・体側・背伸び

今回は、ご機嫌ななめになってしまう赤ちゃんがチラホラ。または、自由に動きまわる赤ちゃん達。ママはなかなか集中してできない状況ですが、触れたり声をかけたりスキンシップの重要性などをお伝えしながら進めました。

最後に抱っこ紐の正しい装着の仕方を伝えました。
今回、持ってきてない方もいたので次回も引き続きお伝えします。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構B T B

FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org