

# 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5日(月) 10時～11時
参加人数	男性 人 ・ 女性 17 +赤ちゃん17人
サポート者	大戸千春
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♪
- ・ ストレッチ 首・肩・体側・前屈・開脚
- ・ ボディーワーク 骨盤底筋群の意識  
背骨 (ヨガのポーズ。ネコ・ウシ・ダウンドッグ)・・・鳴き真似しながら  
腹筋 (ハーフロールダウン)・・・ベビちゃんはお腹の上  
ハイハイ運動・・・ハイハイの大切さをお伝えしながら  
スクワット・・・ベビちゃん抱っこ  
カーフレイズ・・・ベビちゃんたかいたかい
- ・ 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  
腕・脚・・・音楽をかけて歌に合わせて♪
- ・ ストレッチ 首・体側・背伸び

成長段階が違うベビちゃん17名。ハイハイとつかまり立ちのベビちゃんが一番好奇心旺盛に動き回っていたので注意しながら進めました。

ママのストレッチやエクササイズは、ベビちゃんと触れ合ったり、ベビちゃんにとっても運動になるように工夫しました。

ママの声を聞いて、触れられているときが一番ベビちゃんはニコニコでした。

ママの笑顔も素敵でした。次回は、もう少しベビーマッサージやベビーエクササイズの時間を作ります。

ママは、意識高く動いてくださいました。

腹直筋離開についてお話しし私のお腹を触って確認してもらいました。次回も最後にシェアし合える時間を作ります。

参加者のお顔、名前、ベビちゃんの名前を覚えます。



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

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