

# 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11月16日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 ・ 女性 11人 +赤ちゃん11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♪
- ・ ベビーマッサージ
- ・ ストレッチ 首 肩 肩甲骨まわり 背中
- ・ ボディーワーク 骨盤底筋群の意識 姿勢の意識  
オールフォーポジションでバランス  
プランク  
おしり歩き お歌を歌いながら  
腹筋(ハーフロールアップ) ベビちゃんは脛の上  
ブリッジ  
スクワット カーフレイズ ベビちゃん抱っこ  
  
ベビちゃん飛行機でバイバイ
- ・ ストレッチ 首・体側・背伸び

初めての方が1組。ほかの方々は場にもエクササイズにも慣れて来られたので今回は、少し強度をあげました。

左右のバランスの違いを感じてもらったり、ストレッチでは縮まっている部分を感じながら伸ばしました。ベビーちゃんが飽きてきたころにママと触れ合いながらできるエクササイズやストレッチをいれました。ベビちゃんもお気に入りの動きがあるようで、好きなエクササイズの際は声を出して喜んでました。教室が終了してからもしばらく皆さんでお話しされてました。

仲良くなって色々と情報交換しているようです。

ベビちゃん同士も、遊んだりアイコンタクトで交信してました♡



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