

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2日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 ・ 女性 9人 +赤ちゃん9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 体側 開脚
- ・ボディーワーク 骨盤底筋群の意識 姿勢の意識
腹筋(ハーフロールアップ) ベビちゃんは脛の上
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、ベビちゃんは太もの上にお座り
スクワット カーフレイズ ベビちゃん抱っこ
ふくらはぎストレッチ
- ・ベビエクササイズ
ベビちゃん飛行機・・・バランスや背筋運動
- ・ストレッチ 首・体側・背伸び

雨の中、9組の方がご参加下さいました。キャンセル待ちで今回初めてご参加下さった方1名。

毎回ご参加下さるママと赤ちゃんはこの場にも慣れてきてる様子です。

今回は、はじまりの時に泣いてる赤ちゃんがいたので、ママのマッサージで落ち着いてからエクササイズをスタートしました。

人数が少なかったので、お一人ずつとしっかりコミュニケーションがとれました。

ベビエクササイズのベビちゃん飛行機遊びの時に、
後ろ歩きの時にマットにつまずいてしりもちをつかれました。

次回はマットにつまずかないように注意を入れます。

怪我はなかったです

お休みされる方は、連絡下さるようにお伝えします。



返信先 N P O 法人健康づくり推進機構 B T B

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