

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12月21日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 女性 14人 +赤ちゃん14+1名(2才)
サポート者	おおとちはるさん
目 的	体力作り・コミュニティー作り

雨の中、ベビーカーを押してきてくださいました。

初めての方が2名。

初めてのお二人は、産後3か月、4ヶ月。お子様の首すわりを待ってご参加くださいました。

同じくらいの月齢のため色々と情報交換されてました。

今回も、抱っこひもの正しい位置、つけ方を説明しました。体が楽～とおっしゃってました。

教室開講初からご参加してくださっていた2名のママが今日で卒業されました。

お一人は、ママのお仕事復帰のため。もうお一人は、お子様がしっかり歩けるようになったため。

お子様の成長を感じ嬉しい反面、お会いできなくなるのはさみしく感じました。

歩けるようになってからもママが集い、運動できる場を探されていてので、知り合いの教室を紹介しました。

続けてご参加いただいているママは、月2回の教室を楽しみにしてくださっているようです。

お子さんの機嫌や調子によって体を動かせたり思うように動かせなかったりするので、お家でもできることをお伝えしています。

教室では、みんなと一緒に楽しめるようにプログラムを組んでいます。

慣れてきたベビーちゃんは、ママの歌声が聞こえたらニコニコしたり

お気に入りのエクササイズの際はキャッキャ声を出しています。

コミュニケーションツールに運動を取り入れて下さり嬉しいです！

年明けにまた元気に集まっていだけるのが楽しみです。



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