

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	コムスタこうべ
実施日時	平成 年 月 日 () 時～ 時
参加人数	男性 人 ・ 女性 12人+赤ちゃん12人 子ども1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)

初めての方が3組いらっしゃいました！

1組は2人連れだったため、3歳のお姉ちゃんに私とペアになってもらい、エクササイズを進めました。

いつも通りお名前紹介のお歌から始まり、エクササイズやストレッチを行いました！

ねんねの赤ちゃんよりハイハイやあんよのお子様が増えてきました！

お子様達のどんどん成長している姿を見えて嬉しいです！

ママ達も、仲良くなりリフレッシュして帰って行かれる様子がうかがえます。

初めての方々にフォローを入れながらすすめました。

最後に抱っこ紐の装着の仕方もお伝えしました！



返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org