

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	コミスタこうべ
実施日時	平成28年1月19日(火) 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

今年初の教室でした。皆さん久しぶりに集まり会話がかなり弾んでました！
今日は初めての方が2名。内1名の方は、いつもご参加いただいている方に誘われて一緒に来てくださいました。ここで知れあって仲良くなったり、輪が出来て繋がっていただけるのはとても嬉しいです。

2クール目スタート！

久しぶりの教室、ベビーちゃん達の緊張を解くためにママのお歌とマッサージから始めました。
ママもベビーちゃんもニコニコ笑顔になり、和んでました。

他には、コチョコチョ遊びもマッサージの中に取り入れました。

コチョコチョ遊びは、してる側もされえる側も笑いあえる最高の遊びです！

今回同行した、5歳の娘もコチョコチョ遊びで楽しんでいました。触れ合うことってお互いにとってとてもイイですね～と皆さんで共感していました。

ママのエクササイズはベビーちゃんの様子次第で出来たり出来なかったりするので、お家でもできるように毎回簡単な同じエクササイズを取り入れています。

身体を動かすことで気持ちも動き、楽になっていただけたらと思います。

今日は、4ヶ月のお子さんのママが少しお疲れのように感じたので終わってから声をお掛けしました。夜は1時間おきに起きて泣くこと、旦那さんの帰りが遅く育児は頼る人がいなくて一人で抱え込めることなど、色々と悩みを話して下さいました。「また次も来ます」と少しあかるい表情で帰られました。この場所に出てくると人と話せるからそれだけで気分が違いますとのことでした。

運動もちろんですが、家を出る目的になれば嬉しいです。

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