

活動報告書

名 称	神戸元気体操 産後ママ編
報 告 者	平田智恵
開催場所	コムスタ神戸
実施日時	平成28年 11月7日 木曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女性 14人
サポート者	おおとちはるさん
目的	ママ為の運動 コミュニティー作り

14名の方が参加下さいました。

今日は初めての方が6名。

メンバーが、ガラッと変わってきました。

よく動くお子様が多かったので、今日はハイハイ競争をしてみました。

ズリバイ、ハイハイ、タカバイ…それぞれ違っているんなハイハイが見えました！

ママたちはお友達同士で参加されてる方がほとんどでした。動き回るお子様を追いかけたりしてなかなか集中できない様子でしたが、初めての方にも、またきます…とっていただきました。

少しずつ、定着しているのが感じられて嬉しいです。

今日は、始まりの時は寒かったのでベビーマッサージで触れ合い体を温め、ママたちはいつものお尻歩きで温めてからスタートしました。

最後はリラクゼーション音楽をかけてストレッチ。

今日は、賑やかな教室でした。

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