

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室 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3月7日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 女性16人 ベビー16名+幼児1名
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

初めての方が4名。内3名の方は同じ産院で出産したお友達同士でご参加下さいました。  
いつも通り、お名前歌でスタートしました！

- ・骨盤底筋のエクササイズ
- ・上半身のストレッチ
- ・ベビーマッサージ
- ・おしり歩き（ベビーちゃんを抱っこしお歌を歌いながら）
- ・お腹のエクササイズ
- ・スクワット・カーフレイズ（ベビーちゃん抱っこ）
- ・下肢のストレッチ
- ・ベビーちゃん飛行機
- ・上半身のストレッチ

最後にお話しタイムを取りました。それぞれ質問下さったり周りの方といろいろシェアされたりしました。

「一人でいると気が滅入ってしまうけど、人と話せて楽しかった」

「悩んでるのは自分だけじゃないと思うと楽になった」

「こんな腹筋は行っても大丈夫ですか？」

「一人だとなかなかエクササイズしないけどみんなと一緒にだと楽しくできる」

「歩けるようになったからもう参加できないですか？」

などなど。体を動かすのはもちろん、気持ちも楽になりスッキリして帰ってもらえたら嬉しいです。

歩けるようになったベビーちゃんのママから引き続き参加したい、他にクラスはないですか?の声をいくつかいただいています。その方たちのフォローも考えていきたいです！



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

