

活動報告書

名 称	こうべ元気体操～産後ママの運動編～
報 告 者	平田智恵
開催場所	コムスタ神戸 302号室
実施日時	平成 28 年 4 月 18 日 (月) 10:30 ～ 11:30
参加人数	男性 0人 ・ 女性 17人 赤ちゃん 17人
サポート者	おおとちはる
目 的	体力づくり、コミュニティーづくり

(活動報告)

初めての方が今回も多かったです。

そのうち、仲よしグループで参加くださった方もいました。

お一人で参加の初めての方は、他の初めての方とお話しされ仲良くなられてました。こんな風に横の繋がりが広がれば嬉しいです。

初めての方にもまた来ますとの声をいただきました。

歩くようになってからのお子様のママの次の場所作りも行いたいです。

他には教室やってないですか？の声もいくつかありました。

きっと、ママたちは外に出て人と話せる事でストレスの発散になってるんだと思います。

体を動かす事も、一人ではしないけど、やっぱり動かすと気持ちがいい～とおっしゃってました。

ベビちゃんがグズグズするとなかなか思うように体が動かせない、できない…すみません。との声もありました。

そこはこちら側としては全然構わないんですが、ママが動けるためには託児付きでの教室もありかなとも思います。

自分の事だけに集中できる時間もあつたら気分転換になるかなと思います。

ママ達の声。

- ・他ではこの教室やってないですか？
- ・歩き始めたらこれないですか？
- ・歩き始めた子が通えるクラス、どこかでやってませんか？
- ・抱っこ紐の正しい付け方で抱っこすると体が楽です
- ・スッキリした～
- ・楽しかった～
- ・子供が途中からグズグズしたからできなかった～…など。



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