

# 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4月4日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 女性 15 人
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

四月から新しい方が増えました。

一番小さいベビーちゃんは3ヶ月のお子様。

うつ伏せからハイハイのベビーちゃんが一番多かったです。

ママもベビーちゃんもはじめましての方が多かったので、緊張を解いたり楽しく感じてもらえるようにお歌を歌ったり、触れ合いながらのエクササイズを多く行いました。

初めのお名前紹介歌からスタート！

慣れてきてるベビーちゃんは拍手でリズムとったり、体をゆらしてリズムとってくれています。

お家でも、ママが歌ってくれてるそうです♪

ベビーマッサージは、音楽をかけて歌に合わせて行いました。

ママもベビーちゃんもニコニコいい顔でした。



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