

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	コミスタこうべ
実施日時	平成28年5月23日(月) 10時30分 ~ 11時30分
参加人数	男性 人 女性20人 赤ちゃん20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

満員御礼でした。

今日は、長田公民館の方も見学にみえてました。

6ヶ月7ヶ月のベビーちゃんが一番多かったです。ハイハイで動き回りベビーちゃん同士で話してるようでした。

人数が多かったので、賑やかでした。

教室が始まる前に出来るだけお話しする時間を取り、それぞれの調子をお聞きしています。産後、手首の腱鞘炎の方、腰痛を気にされてる方、肩こりの方などいらっしゃいました。

エクササイズ中、痛いと思えばムリせずに行っていました。

また、不調のところが少しでも楽になるようにストレッチやエクササイズ種目を選んで行っています！

今日は、ベビーちゃん達も賑やかだったので、エクササイズの途中にベビーマッサージやベビーエクササイズも入れました。

ママ達も、ストレッチを多めに行いました。

初めての方には抱っこ紐のつけ方も、説明しました。

みなさん、とても楽になったようです。

ママ達が元気にリフレッシュして帰っていただけると

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