

# 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5月9日(月) 10時30分～ 11時30分
参加人数	男性 人 女性 17組
サポート者	
目 的	体力作り・コミュニティー作り

新規の方5名！

お友達に誘われて参加頂いた方が3名。繋がり輪が広がってるのを感じました！

雨の日だったので、皆さん道中が大変だったと思います。

そんな中、たくさんの方が来てくださり嬉しいです。

雨の日は、ベビーちゃん達もグズグズなりやすいので、飽きてきてるなあ～と感じたらママに触れてもらうマッサージ、一緒に出来るエクササイズを挟みました！

また、クラスの前後に周りの方と話ができる時間も設けました。

アンケート内に、関節や筋肉の痛みがある…○がある方が数名いたので、どこが痛いかやどの様にしたら痛いかなどを確認しながら進めました。

ストレッチすると、皆さん気持ちいい～、硬くなってる～なんて声を上げながら行って下さいました。

なかなか自分の身体に目を向ける時間が取れないママは、このクラスの時間だけでも心身の状態に目や耳を向けられたらいいなと思います！



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