

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6月6日(月) 10時30分 ~ 11時30分
参加人数	男性 人 女性 14組
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名ご参加下さいました。

先月は満席だったため参加できなかったのが1ヶ月振りです…という方もいて、お子様の成長を感じました。

寝返り前だったお子様が寝返りしたり、ハイハイを始めた子、お座りができるようになった子と2週間空くだけでドンドン変化しています。

ママ達も1.2ヶ月前とは違う悩みが出てきたようで、参加者さん同士でシェアしていました。

肩こりの方、姿勢が悪くなってしまってる方が多かったので、肩周りや肩甲骨周りを沢山動かしました。



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