

# 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	コムスタこうべ
実施日時	平成28年7月25日(月) 10:30～ 11:30
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

今日は17名の親子さんが参加してくださいました。  
初めての方は2名。  
ハイハイをするベビーちゃんが多くなってきました！  
ねんねだけだった頃から通ってくださってるので、どんどん成長が見えて嬉しいです。  
ベビちゃん同士、興味津々で近づいて触れ合ったり、にらめっこしたり…  
同じくらいのお友達から沢山刺激をもらっているようでした。  
ストレッチとエクササイズは、種目は少なくじっくりと一つ一つを行いました。  
肩こりの方が多かったので肩周りや肩甲骨を動かす動作を長く行いました。

今日は終わりに少し長めにお話し時間を設けました。  
初めましての方もワイワイとお話しされていました。  
ここで繋がりましたお友達を連れてご参加くださる流れが出来ているように感じます。



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