

活動報告書

名 称	神戸元気体操 産後ママ編
報 告 者	平田智恵
開催場所	コミスタ神戸
実施日時	平成29年1月9日 月曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女性 人
サポート者	おおとちはるさん
目的	ママ為の運動 コミュニティー作り

新年初の教室でした。

祝日だったためお申し込みが少なかったですが、14組の親子さんがご参加下さいました。

いつも参加されてる方がお休みだったこともあり、初めましての方々が申し込みができたようで多かったです。

4ヶ月のベビーちゃんから1歳になったお子さんのご参加でした。

8か月のベビーちゃんが一番多くママ同士で色々と情報を共有してました。

今回もお名前歌からスタート。マッサージしながらお歌を歌ったり、エクササイズでおしり歩きしながらお歌を歌ったり、ママと触れ合いながら進めました。

ママのエクササイズの腹筋では、産後のお腹の状態を説明しながら今できる腹筋、やったほうが良い腹筋の方法をお伝えしました。

体勢をコロコロも済む様に、つながりを大事にすすめています。

ストレッチを始まりと終わりに行っています。ベビーちゃんが動き回るとなかなか集中できないママもいますが、お家でもできるエクササイズやストレッチをお伝えしました。

1歳を過ぎてベビーちゃんが歩き回れるようになったので、そろそろ卒業しますと、ずっとご参加下さっていたママからお話がありました。

お子様の成長を感じ嬉しくもありますが、さみしいなという気持ちもあります。

ここで出会えたことに感謝し、ママもお子様も元気に健やかに過ごし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