

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	コムスタ神戸
実施日時	平成29年3月13日 月曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女性 17人 こども18名
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

今日は、17組の親子さんをご参加下さいました。
1組の方は、2歳のお姉ちゃんも一緒にご参加下さり途中で私とペアになり一緒に動いできました。
4月からお仕事復帰をされるママが数名いらっしゃいました。
お会いできなくなるのは残念ですが、また新しい方との出会いが楽しみです。

ママたちはお話しするのもすごく楽しみなようなので、今日もエクササイズ後にフリーの時間を設けました。みんなの前だと質問されない方も、私がお一人ずつとお話に戻ると色々質問してくださったり、お話ししてくださいます。

エクササイズでは、今日は体幹強化と肩甲骨周りを動かすストレッチを多めに行いました。
ハイハイで動き回るお子さんが多かったので、危なくないように目を配りながら進めました。



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