

# 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27日 月曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女性 人 こども名
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

今日で最後の方が多く、一緒にお写真を撮ってくださったりご挨拶くださったり・・・  
お子様の成長を一緒に感じさせていただき、またママたちもここで繋がり仲良くなった様子が見られて嬉しかったです。

今日は、最後はいつもより姿勢を意識するエクササイズを多めに入れて次のステップへ胸をはって進んで下さい！とお伝えしました。

産後1年過ぎてるかた、まだ1年未満の方がそれぞれ職場復帰されます。  
頑張ってください、でも無理はなさらず・・・の気持ちをたくさん伝えました。  
体も心も健やかに、過ごせるサポートになれば嬉しいです。



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