

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4月24日 月曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女 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

初めての方が3名。

今回は遅れて来られる方が多かったです。

クラス前に、サークルの宣伝とハイハイの重要性をお伝えしました。

産後ママのクラスからサークルへと繋がるようにお声掛けしていきます。

今日のクラスのお子様はまだハイハイで動き回る子よりママの近くでネンネでゴロンしたり、うつ伏せで寝してる子が多かったです。

ママはお子さんの目線に合わせたエクササイズや抱っこでのエクササイズを行いました。

お子さんに息をかけて～といいながらのお腹周りのエクササイズや歌を歌いながらのおしり歩きは、ママもベビーちゃんも笑顔でとても楽しそうです。

最後にママ同士でお話しできる時間を毎回設けてますが、いろんな情報交換されていました。

また、この時間にママからのエクササイズについての質問もあります。

今日は、産後にふとってしまってなかなか戻らない。産前は、動いていたけど今は思うように体を動かせないとお話ししてくださいました。

私もそうでしたが、動きたいけど思うように動けないって方は、ストレスにもなっているようです。

少しでもリフレッシュになっていれば嬉しいです。



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