

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13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

今日は、参加者さんが一新されてました。
はじめての方がほとんどで、みなさん少し緊張されていました。
ここの教室でドンドンと輪が広がってほしいです。
いつものお名前歌からスタートしベビーちゃんと触れ合いながらのエクササイズばかり今日は取り
入れました。
最後は抱っこ紐の付け方を説明しました。正しい位置だと体も楽そうでした。
各々でお話ができる時間も残し、隣の方や顔見知りのかたで会話されていました。



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