

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6月12日月曜日10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女 20人 こども20名
サポート者	
目的	ママ為の運動 コミュニティー作り

今日は20組、満員御礼でした。

やはり、20組になると手を広げたり開脚したりストレッチするときに隣の方と当たってしまっていました。

初めての方も半分くらいいらっしゃいました。

隣になったことや、同じ月齢のお子様同士...という共通点ですぐにお話が弾んでました。

「ここ来ると子供が夜に早く寝てくれます」とおっしゃるママがいました。ママも、身体を動かしたり周りの方と話ししてスッキリされているようで、お子様も沢山の子と触れ合ったり、動くことで刺激になり、子供なりに疲れてぐっすり眠れるんだと思います。

寝つきがいいとママの疲れも違うのでどちらにも良い効果があり嬉しいなーと思います。

途中で眠かったりお腹すいて泣いてしまう子もいましたが、ママには無理せずに周りに合わせなくてもいいですよーとお伝えしながらエクササイズを続けました。

ストレッチから始まり、お腹、おしりのエクササイズやスクワット骨盤体操、などを行いました。



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