

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26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

本日は16組の親子さんをご参加下さいました。

はじまりの時間はベビちゃんも機嫌が良かったので今日は少し長めにママのストレッチを行いました。ゆったりとした音楽で心地良く動きました。

いつものお名前紹介歌では、慣れてるベビちゃん達はニコニコと手拍子してくれました！

その笑顔にママたちもみんな思わず優しい笑顔になってました。

今日は終わる20分前に参加された方がいましたが、『遅れてでも参加したいんですー』『来るだけでリフレッシュになります』と嬉しいお声をいただきました。

私も、子供が小さい頃はそうだったなーと思い出しました。

1歳までのお子様とママはまだ公園に行っても遊ばせられないし。。。でも外に出ないと子供が機嫌が悪くて、ママのストレスがたまってしまう。

このクラスにきて少しでもストレス発散になったり、リフレッシュになればうれしいです。

また、運動不足で。動きたいんですという声もよく聞きます。今日は、抱っこした状態で

音楽に合わせてできるエクササイズを少しだけ行いました。反応が良かったです。。

しっかり運動したい方が多いなと感じたので、今後はリズム体操も入れようと思います。

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