

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7月24日月曜日10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女 12人 こども13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、12組のご参加。

いつもより少なかったです。

ママの体調不良の方も数名いらしたようです。

夏の風邪が子供達の間で流行ってるようなので気をつけてくださいね～と

ご参加の皆さまとお話ししました。

毎回最後に行う立位のエクササイズを今日は先に行いました。

ストレッチをしてからリズム体操とスクワットを行いました。

眠くてグズグズだったベビーちゃんも抱っこしてもらえると静かに眠ったり、ご機嫌になる子もいました。

今日は、3月のハイハイ講座に参加して下さった方が

産後ママへ足を運んでくれました。

ハイハイ講座に参加してから、「子供がハイハイするようになったんです。本当にあの時に参加して良かったです」と、とても嬉しそうにお話し下さり私も嬉しかったです。

もっと早くに産後ママのクラスにも来たら良かったですと...

遠方からわざわざ来て下さりありがとうございます。

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