

# 活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室 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9月11日(月) 10時30～ 11時30
参加人数	男性 人 女性17人 ベビー18人
サポート者	
目 的	体力作り・コミュニティー作り

17組のご参加でした。

前回ご参加の双子ちゃんが、今日も来てくれました。

双子ちゃんのお一人をお預かりして進めました。

2週間前は人見知りしなかった、aちゃん。

今日は、私に慣れるまで泣いていました。

たった2週間でも赤ちゃんはグンッと成長します！それを一緒に感じる事ができて嬉しいです。

今日は2歳前のお子様も久しぶりに遊びにきてくれました。

やはり走り回ると危なかったなので、ちょくちょく注意を入れながら行いました。

眠くて、お腹すいてく子が多かったですが

ママの抱っこでお歌を歌ってもらうエクササイズをすると見事にみんなニコニコ！

ママの抱っこことママの歌声は最強です！

産後ママに多い尿漏れでお悩みママが、骨盤底筋のエクササイズ目的でこのクラスを検索してきてくださいました。2人目を出産されてから症状が現れたようです。

骨盤底筋に力を入れたり緩めたり・・・のエクササイズを行い、またお家でもできることをお伝えしました。日常で意識することがなにより重要です。習慣になり悩みが解消できるように導きたいと思いません。

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