



# 産後ケア (8・9・10か月のお子さん対象)

令和5年6月6日(火)

第1回目の産後ケアは、バランスボールを使って体を動かしたり、ストレッチをしたり、産後の話をしたり！盛りだくさんの楽しい時間を過ごしました♪



上出 麻貴先生



今日は自分がリラックスできる時間でした♪



ボールはお尻で押しつぶすように真上に弾むといいですよ！



膝は90度で、つま先とひざは外側にすると股関節に負担がかからないですよ！



心も体もポカポカになりました！



## ☆産後のお話&脳内ワーク☆



真ん中にイラストで楽しいことを描いて、周りに24時間以内にあった嬉しかったことや楽しかったことを書き出しました。1日の嬉しかったことを振り替えて書き出し、脳に集めることで、ポジティブ脳になるですよ！