

産後ケア (8・9・10か月のお子さんをもつママ対象対象)

令和5年9月26日(火)



上出 麻貴先生

第2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♪親子でリフレッシュできる、笑顔あふれるひとときを過ごしました！



腰とお腹に手を当てて、手のひらが真っすぐボールに刺さるように！正しい姿勢の取り方を教えていただきました。



和気あいあい♪



似た月齢のお友だち同士で一緒に遊んだよ♪



有酸素運動した後はストレッチ！普段伸ばさない部分もじっくり伸ばして深呼吸…心も身体もリフレッシュ♡



最後には、脳内ワークをしました。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、皆さんでシェアしました♪

1日の嬉しかったことを振り替えることでポジティブ脳に！日頃から、振り返りの時間をほんの少しでも持てるといいですね♪

