

# 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12月12日(火)



第3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、筋トレをしたり！寒い日でしたが、心も身体もポカポカに温まりました♪



わーい！ボールだ！！



上出 麻貴先生



リラックスタイム☆ボールに足を乗せ、首を右左したり、指先をグーパーしたりなど血流が良くなりました！



ママに抱っこされながら一緒にバランスボールを楽しみました♪縦揺れで心地よさそうなお友だちでした♪



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返って書き出し、脳に集めることで、ポジティブ脳になるそうですよ！