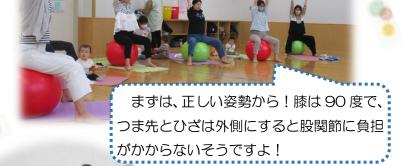


## 産後ケア(8・9ヶ月のお子さん対象)

令和6年5月21日(火)



今年度 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、ストレットをしたり、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♪





ボールはお尻で押しつぶすように 真上に弾むといいそうですよ!

## ☆産後のお話&脳内ワーク☆



ママの近くで応援したよ♪



真ん中にイラストで好きなこと・ものの絵を描いて、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!







楽しく運動出来で よかったです!

