



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



まずは、正しい姿勢から！膝は90度で、つま先とひざは外側にするとう股関節に負担がかからないですよ！



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！



☆産後のお話&脳内ワーク☆



ママの近くで応援したよ♪



お友達と遊んだよ♪



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！

スキップしました！

楽しく運動出来てよかったです！

