

産後ケア

令和6年9月24日(火)



今年度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、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



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。



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☆



お友だちと遊んだよ♪



ママがんばれ～♪



ストレス発散に
なりました！

14歳の挑戦の
中学生さんも
一緒に参加☆



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！

最後はペアになって、書いたことをママ同士でシェアしました。