

産後ケア

令和6年11月26日(火)



今年度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、ストレッチをしたり、産後の話をしたり！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！

楽しかったです☆

久しぶりに運動しました！



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。

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♪

ママ
がんばれ～♪

☆産後のお話&脳内ワーク☆

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、書いたことをママ同士でシェアしました。