

産後ケア

令和7年2月25日(火)



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。

今年度、最後の産後ケアは、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、産後の話をしたりと…楽しくリラックスできる時間を過ごしました♪



壁と体でバランスボールを挟んでスクワット！



☆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。



ママ、
がんばってね♡

ガチガチな体が
ほぐれました！

