

産後ケア

令和7年4月30日(水)



上出 麻貴先生

今年度 1 回目の産後ケアは、6 組の親子が参加されました！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！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！

バランスボールを使ってストレッチ！



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股関節に負担がかからないですよ！



☆脳内ワーク☆



久々に運動できて
よかったです！

スッキリしました！

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。

