

産後ケア

令和7年7月22日(火)



上出 麻貴先生

今回の産後ケアは、8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！



弾みながら、手を横や上、前に動かしました♪笑顔を忘れずに☆☆



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。



☆脳内ワーク☆

おすすめのお出かけ
スポットはどこですか？

〇〇して嬉しかった
です☆☆



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。

