

産後ケア

令和7年10月29日(水)



今回の産後ケアは、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！



上出 麻貴先生



まずは正しい姿勢から教えていただきました。ボールはおしりでぐっと押した反動で弾むのがポイントだそうですよ！



バランスボールをしながら脳トレにもチャレンジ！身体も頭もすっきりし、にこにこの親子の姿が見られました！



ママたち同士で協力してポーズをとったり、ボールを支えながら周ったり！「わー！」と大盛り上がりでした☆

