

ファミリーで集まれ



令和8年5月27日(水)

今年度初めての「ファミリーで集まれ」に、3組の親子が参加されました。当日は理学療法士の上出先生をお迎えして、体ケアの話や呼吸の仕方などを教えていただきました。

後半は、日頃の悩みなどを話したり、アドバイスをもらったりして、有意義な時間を過ごしました。



上出 麻貴先生



育児のすき間時間に、ちょっとした動きを取り入れて、姿勢と呼吸を整えましょう！



赤ちゃんのうちから腹筋を意識しておくことが大切です。



「ストレッチをすることで、肩が軽くなった」「日頃自分の体を意識することがないので、良い機会だった」などの感想が聞かれました。

