



ひよこの様子 9月

9/11 産後の骨盤ストレッチ教室

保健福祉センターにて産後の骨盤ストレッチ教室を行いました。柔道整復師の久米翔太先生に一人ずつ骨盤の状態を診てもらいアドバイスをして頂きます。出産後のママは骨盤のメンテナンスがなかなかできません。疲れや痛みに対するストレッチの方法や日頃の意識の持ち方が重要だと教えて頂きました。最後のグループワークでは保健師、保育士、ママたちで自己紹介、相談や情報交換など、悩みを共有できました。

講師 久米 翔太 先生



参加された10組の親子のみなさん
お疲れ様でした☆
久米先生 ありがとうございます



簡単なストレッチの仕方や、
骨盤ベルトの正しい巻き方など
丁寧に指導して頂きました。



9/14 赤ちゃんのスリープ講座

健康福祉センターにて、「赤ちゃんのスリープ講座」を行いました。事前に気になる事をお聞きし、お悩みに合わせてお話をして頂きました。睡眠の土台を整え赤ちゃんが自然に眠れるように誘導するなど、とても参考になる内容でした。



寝かしつけアドバイザー
鈴木 明日香先生



みんなで
あそぶと
たのしいね



8組の親子のみなさん
ご参加ありがとうございました!

