

ゆずママ

バランスボール in ホール

令和2年12月15日(火) 10:00~11:30 支援室プログラム



👤 林沙由理先生 👤

産後ケアや体カメンテナンスプログラムを実施されている林沙由理先生をお招きし、前半は産後ケアのお話、後半は親子一緒にできるバランスボールを体験しました。まずはそれぞれに産後の不調についてマインドマップに記入し、自身の体調や心調、夫婦関係等をあらためてみつめ直すことができました。

その後はいよいよママのエクササイズ！子どもを抱っこしてボールに座り、まずは縦揺れからゆっくりと始まり、徐々に足を出したり手を上げたり、前後に動いたり回転したりと運動量のアップとともにアップアップのママたち。先生からの「これができないとかなりやばいですよ〜！」というご指摘に、「どうしよう〜私かなりヤバイかも〜？」という悲鳴があちこちから聞こえてきました。



ママ、がんばれ〜

まねしてみよっと



私、かなりヤバイかも



ママと一緒に揺れるのを楽しむ子、ママを応援する子、不思議そうにママを見つめる子、ママの真似をする子、一人遊びを楽しむ子……と、それぞれの過ごし方に大満足の1時間半でした😊。

ママのメンテナンスこそ、大事ですよ〜♪

社会福祉法人教泉会黒野こども園
地域子育て支援センター
ゆずりは ☎058-239-0134
〒501-1121 岐阜市古市場 111-28