**事業報告　書式**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **予防局健康増進部　県民向け講座** | | | |
| 活動名称 | 産後の女性のための骨盤ケア教室 | 開催日 | 令和4年　6月30日（木） |
| 開催場所 | サンウェルぬまづ  多目的ホール | 時間 | 10:20〜11:20 |
| 参加者 | 一般参加　12名 | | |
| 【活動内容】  妊娠・出産に伴う身体の変化や、必要なトレーニングに関して座学・実技を実施し、抱っこ紐の使用方法や生活動作の工夫など、実際の育児動作に関係する動作の指導を実施した。  実技では、骨盤底筋トレーニングを中心に自宅でも継続できるトレーニングをお伝えした。 | | | |
| 【活動風景】    教室風景 | | | |