

事業報告書 予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア教室」

事業名称	「産後の骨盤ケア教室」伊東市	開催日	2024年8月5日
開催場所	伊東市子育て支援センター すきっぷ	開催時間	10:30-11:30
参加者	一般参加：5名		

【活動内容】

伊東市子育て支援センターすきっぷにて、産後女性5名に対し「骨盤ケア教室」を開催しました。教室では、産前産後に見られる身体の変化や姿勢をお伝えし、実技にて産前産後における身体の回復を促す体操を実施しました。

参加者全員が、産後に腰痛や腱鞘炎等の不調を感じた経験を有しており、体操だけでなく、不調を改善・予防する育児動作についてもお話させて頂きました。育児に忙しく、ご自宅で体操する時間が取れない方も多いため、まずは、生活の中で実践しやすいことから始めて頂ければと思います。

予防局健康増進部では、県内各地にて「産後の骨盤ケア教室」を開催しています。次回の伊東市開催は、12月19日（木）を予定しておりますので、お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

