

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」伊豆の国市	開催日	2024年9月3日
開催場所	伊豆の国市子育て支援センター すみれ	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：5名		

【活動内容】

伊豆の国市子育て支援センター”すみれ”にて、産後女性5名に対し「産後の骨盤ケア教室」を開催しました。

教室では、「産前産後の身体の変化」や「姿勢と骨盤底筋の関係」について説明しました。実技では、個別に姿勢チェックした後、ストレッチやインナーユニットを強化する軽めの運動を行いました。また、良い姿勢を維持できる抱っこ紐の装着方法についてもお伝えしました。講義中は、同室内に託児スペースがあり、参加者は講座に集中でき、運動前後の身体の変化もよく実感されていた様子でした。

伊豆の国市では、今回が「産後の骨盤ケア教室」の初開催となりましたが、担当の方や支援センターの協力のもと、円滑に会を進めることができました。

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。伊豆の国市では、10月16日、11月13日、12月3日、2025年2月6日にも開催予定となっておりますので、お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

