

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5日
開催場所	伊豆の国市子育て支援センター たんぼぼ	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：7名		

【活動内容】

伊豆の国市子育て支援センター”たんぼぼ”にて、産後女性7名に対し「産後の骨盤ケア教室」を開催しました。今回は、会場内に託児スペースがあり、ご自身の身体とゆっくりと向き合う機会となったと思います。

参加された皆様は、肩こり・腰痛等、なんらかの不調を抱えていたため、「不調が起こるメカニズム」や「今日からできるストレッチ・体操」をお伝えしました。また、運動前後でご自身の身体の変化を感じて下さり、運動の効果を実感されていた様子でした。

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日に託児付の教室を開催しますので、お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

