

予防局 健康増進部 市民講座

事業名称	「産後の女性のための骨盤ケア教室」 袋井市	開催日	2024年11月1日
開催場所	袋井メロープラザ (袋井市親子交流広場)	開催時間	10:30~11:30
参加者	一般参加： 10名		

【活動内容】

3ヶ月から3歳未満のお子さんがいるお母さん達10名に対して、産後の骨盤ケア教室を開催しました。前半は資料を用いて妊娠中や産後の身体の変化についての座学、後半はストレッチや体操などの実技を中心に行いました。実技ではポイントをお伝えしつつ、実際にお母さん達にもやってみました。教室の最後には、日常生活での注意点や抱っこ仕方、抱っこ紐の実用的な使用方法を実技を通してお伝えしました。抱っこ紐の調整方法では、実際にお子さんを抱っこしてもらい、お母さん達からは「肩や腰が楽になった」とのお言葉をいただきました。今回の講座を通してお母さん達からは、「ストレッチや体操は簡単にできるため自宅でもやってみます」「自分なりにネットなどで調べて運動をやっていたが実際に教えてもらう機会があって良かった」「抱っこの話が具体的でとても良かった」などのご感想をいただきました。教室終了後もたくさんの質問をいただき、充実した教室が開催できたと思います。施設の方から、「今回の教室申し込み開始後、すぐに予約が埋まりキャンセル待ちが出るほど人気であった」とのお話もいただき、市民の皆様において非常に関心が高い教室であると感じました。

【活動風景】

