

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年1月18日
開催場所	富士宮市保健センター	開催時間	10:00～11:00
参加者	一般参加：11名		

【活動内容】

富士宮市保健センターにて、産後女性11名に対し「骨盤ケア教室」を開催しました。教室では産前産後の身体や姿勢の変化、必要なエクササイズについて説明し、参加者同士で姿勢のチェックを行いました。身体の不調を抱えている方が多かったこともあり、みなさん積極的にストレッチやエクササイズも取り組んで下さり、身体の変化を感じて頂くことができました。

今回は、お子さんと一緒に参加された方もおり、お子さん同士の触れ合いを周りのお母さん方も微笑ましく見守ってくださり、とても和やかな会となりました。

講座の最後では、事前に頂いていた質問に回答させて頂きました。産後の女性は、産後の不調が長引くことや、身体の悩みがあっても「産後だから仕方がない。」と自分のことは後回しとなってしまうがちです。終了後も個別にお悩みをお話いただき、産後の不調に関する関心の高さが伺えました。このような講座を通し、自分の身体を見つめ直して頂くきっかけとなれば幸いです。

予防局健康増進部では、次年度も県内各地にて骨盤ケア講座を開催しています。お近くで開催の際は是非ご参加ください。

【活動風景】

