

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア講座」			
事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年2月6日
開催場所	伊豆の国市 こども広場	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：6組		
【活動内容】 2025年2月6日、伊豆の国市地域子育て支援センター”こども広場”にて、産後女性6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の変化、どのようなダメージを受けているか、姿勢と骨盤底筋の関係についてお話しした後、姿勢の確認、呼吸・インナーユニットエクササイズなどを運動を行いました。また、抱っこ紐装着方法や、身体に負担の少ない日常動作の方法についても説明しました。 姿勢チェックでは、自己紹介をして頂きつつ参加者の交流を図りながら実施しました。また、抱っこ紐の装着に関しては”すごく楽！これなら抱っこしても辛くないです！”とお喜びの声を頂きました。 今回も、託児つき講座であったため、ご自身の身体と向き合う時間となり、ご自宅での生活に少しでも活かして頂けると幸いです。 予防局健康増進部では、次年度も伊豆の国市にて骨盤ケア教室を開催予定となっております。伊豆の国市民の方は、是非ご参加下さい。			
【活動風景】 			