

予防局健康増進部 「産後の骨盤ケア講座」 （健康増進部/横山綾香、竹川美桜）			
事業名称	産後の骨盤ケア教室	開催日	2025年7月15日
開催場所	伊豆の国市 子育て支援センターたんぽぽ	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たんぽぽにて、産後女性5名を対象に「産後の骨盤ケア教室」を開催しました。教室では、座学と実技を組み合わせ、産後の体のケア方法を学びました。 まずは、妊娠中の身体の変化、骨盤の構造と骨盤底筋群の位置・役割について、産後に必要な身体の使い方、姿勢と日常生活の動作指導、抱っこ紐の使い方のポイント、正しい抱っこの仕方をお伝えしました。 その後、参加者は2～3人のペアになり、お互いの姿勢を確認し合いました。全身のストレッチ、筋力トレーニング、骨盤底筋群エクササイズを実施しました。多くの参加者が普段運動習慣がない方々であり、初めは少し戸惑いも見受けられましたが、実技を進めるうちに、積極的に取り組んでいらっしゃいました。 姿勢の確認やエクササイズを通じて、参加者同士が交流する時間も設けました。和気藹々とした雰囲気の中で、共通の悩みを共有しながら、より実践的なアドバイスを交わしていました。 また、前回も同じ「骨盤ケア教室」に参加していた方もおり、教室を通じて継続的なケアの重要性を感じている様子でした。 「産後の骨盤ケア教室」は、参加者の身体的なケアだけでなく、同じ悩みを持つ仲間との交流の場にもなりました。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。お近くで開催した際は、是非ご参加下さい。			
【活動風景】 			