

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	2026年1月30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	3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3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、骨盤底筋の役目や姿勢と骨盤底筋の関係についてお話した後、姿勢の確認、インナーユニットトレーニング、ストレッチや軽運動を行いました。また身体に負担の少ない日常動作の方法やその重要性についてもお伝えさせていただきました。

少人数での開催であったため、参加者同士、顔を見ながら行うことが出来ました。ストレッチやインナーユニットトレーニングを通じて、身体の変化を体感してもらうことが出来ました。

3名中1名は前回も参加されており、前回の教室で抱っこ紐の装着方法を見てもらってから、装着中の辛さがなくなり痛みもなくなった。また、運動も思い出して生活に取り入れている、と話して下さいました。

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。

