

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2月27日
開催場所	伊豆の国市 子育て支援センター こども広場	開催時間	9:30～10:30
参加者	4名		

【活動内容】

伊豆の国市子育て支援センター”こども広場”にて、産後女性4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、骨盤底筋の役割や姿勢と骨盤底筋の関係についてお話ししたり、姿勢の確認、インナーユニットトレーニング、ストレッチなどを実施しました。また身体に負担の少ない抱っこ紐の設定や、産後ケアの重要性についてもお伝えさせて頂きました。

講座は、参加者同士が顔を合わせて参加目的や身体の悩みなどについて対話する時間をとって進めました。専門職の方をはじめとして自身の身体に興味を持って受講された方が多かったので、説明を多めに行いながら進めました。途中で質問が出たりもして、双方向の講座を開催することが出来ました。少人数での開催だったということもあり、終了後も参加者全員が残って談笑されており、参加者同士の交流も深まった様に見受けられました。

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。

