

事業名称	骨盤ケア教室	開催日	2026年6月2日
開催場所	子育て支援センターすみれ	開催時間	9:30-10:30
参加者	一般参加：7名		

## 【活動内容】

伊豆の国市子育て支援センターすみれにて、生後4ヵ月～1歳のお子さんをもつ産後女性7名に対して「骨盤ケア教室」を開催しました。

教室では妊娠による身体の変化と姿勢、骨盤底筋の構造や機能についての説明、骨盤底筋の収縮練習についてお話や実技を交えて実施しました。お母さん同士での交流を目的に2人1組もしくは3人1組のペアになって身体的な評価を行い和気あいあいとした雰囲気の中、身体の回復を促すストレッチやエクササイズを行い、身体の固さや痛みの部位について、お母さん同士で会話をする様子やご自身の身体の特徴について気づきや変化を実感して頂くことが出来ました。また、抱っこ紐使用時のお子さんの位置や腰ベルトの位置など、可能な範囲で個別にアドバイスをさせていただきました。

託児付の教室であった為、(一般社団法人いちご)3名のスタッフの方が赤ちゃんのお世話を行ってくださっており、お子様が目の届く範囲で、お母さんがリラックしながら教室を行うことが出来ました。健康増進局母子保健部では、県内各地にて「産後の骨盤ケア教室」を開催しています。お近くの方は是非ご参加下さい。

## 【活動風景】

