

事業活動報告書（健康増進局 母子保健部）（母子保健部：中村仁美）

事業名称	骨盤ケア教室（伊東市）	開催日	2026年7月27日(月)
開催場所	伊東市子育て支援センターすきっぷ	開催時間	10:00～11:00
参加者	一般参加：母子8組		

【活動内容】

伊東市子育て支援センターすきっぷにて、産後の骨盤ケア教室を開催しました。

参加者の方の多くが、肩こり・腰痛といった不調を抱えていたため、不調がなぜ起こるのかをご説明し、不調改善に必要なエクササイズや動作指導を行いました。

支援センターのスタッフがサポートに入って下さったため、ママ達もご自分の身体と向き合う時間が取ることができ、“すっきりした”、“身体が楽になった”というお声を頂きました。また抱っこ紐の装着をし、一緒に調整をさせて頂くことで、紐の長さや位置でも抱っこが楽になることを体感して頂きました。

伊東市では、1月にも同様の骨盤ケア教室を開催予定となっております。お近くの方は、ご参加お待ちしております。

【活動風景】

