



山下美穂先生

## 託児付き！エクササイズ で心も体もフレッシュ!!



7月ねんねアート

こどもサポーターさんの手作りです



朝は、雨が心配でしたが、6組の親子が参加して下さいました。こども達は、こどもサポーターの皆さんが託児をして頂きました。保護者の皆さんは、子育て中の仲間と一緒に、リズムに乗って体を動かし汗をかきました。産後のウエストを引き締める運動や骨盤底筋を鍛える体操もしました。自分時間を持ち、育児ストレスを発散し、心も体もリフレッシュできました。講座の後、待っていてくれた子どもの元へ笑顔で向かわれていました。～参加者の声～「産後に、こんな本格的なエクササイズをさせて頂けてありがたかったです」「心身共にリフレッシュできました。骨盤エクササイズも良かったです」「託児付きなのがあつたかったです」「体がバキバキなのに気が付きました」「初めて子どもを預け運動をし、とてもスッキリしました。ありがとうございました」