

* 八重瀬町の産前・産後サポート事業を8月から開催しています *

産前・産後事業の一つで『産後ヨガ』を8月の第1火曜日から行っています。

* 日本総合ヨガ普及協会認定指導者の山内克美先生より、呼吸の仕方や骨盤のほぐし方、リラクセス法（呼吸法）抱っこの仕方などを習いました。

参加者の



・呼吸だけでとてもリラックスできるのが分かり、育児の合間に出来るのでとても良かった。

・産後の骨盤ケア気になっていたのが良かったです。こういった外出できる機会ありがたいです。とてもリフレッシュできました。

・初めての参加でしたが、子どもを見てもらって安心してリラックスして楽しむことが出来ました。ありがとうございました。



・ハードな動きも無く、ゆっくり分かりやすい動きばかりで自宅でも取り入れやすく元気になれるそうです。



『産前・産後交流会』を8月の第3火曜日から行っています。

* 8月20日火曜日は保育士より絵本の読み聞かせや手遊び歌などを教えてもらい、その後ガラガラおもちゃ作りをしました。ゆんたくしながら楽しく交流できました♪



参加者の

・少しでも気になっている事を口に出すことで気が

・赤ちゃん和家人と居るとしゃべる人がいないので、皆さんの話を聞けるだけで

♪手遊びの歌♪

☆いっぽんばしこちょこちょ
☆きゆうりができた
☆もしもしかめよかめさんよ



*9月17日火曜日の交流会では、保育士の先生から手遊びを教えてもらいました。その後『手型・足型アート』を作成しました。お母さん達はとても器用で上手に作成してましたよ★また絵本の読み聞かせでゆったりとした時間をすごせました。



*10月15日火曜日の交流会では、保育士の先生から手遊びとクイズの出題がありました。みんな頭を悩ませながら答えてましたよ！！（笑）その後ハロウィン寝相アートで写真撮影をしました。サイコロのテーマに添った交流話も盛り上がりました♪



*11月19日火曜日の交流会では、保育士の先生の手遊びと歌から始まり、スタンプを使った『手型・足型アート』の作成をしました。サイコロのテーマに添った話題では、共感したり新たな発見があったりと楽しめました。保育士の先生のクイズは前回よりもレベルアップしてましたが、クイズ王が出現し場を盛り上げてくれました。（笑）



保育士の先生のおススメ絵本
【子育てハッピーアドバイス】【お母さんだもの】

* 次回の産後ヨガは1月7日(火)です。産前・産後交流会は1月21日(火)です。
* 八重瀬町に住所を有する方が対象になります。詳しくはホームページを参照ください

申し込みは八重瀬町保健センター
TEL:098-998-1149

