

市民カレッジ講座母のための骨盤ケア講座(5週連続)@ちえりあ生涯学習センター



お子さんをだっこしながら母となった身体のケアを行う・・・日々の育児動作をすべてワークアウトタイムに変換する・・・ここを何より大事なポイントとしてお伝えさせていただきました。参加者のお母様方は皆さんとても熱心で、ご自身の身体を何より大事にしていきたいという丁寧な取り組みが大変印象的でした。骨盤をおこした抱っこや股関節を鍛えながらのおむつ替えや授乳は少々きつい姿勢ですが、せめて10回のうち2回くらいでも実践することで自分を大事にすることにつながりますというメッセージを最後に残しました。