



# 12月 育児講座「こっこ」

～ママの骨盤ケア、身体引き締めエクササイズ～

12月11日(月)に行った育児講座では、パーソナルトレーナーの納富愛子先生にお越しいただき骨盤ケアについてお話ししていただきました。



歌に合わせたエクササイズや腰のストレッチも交えつつ行ったのであっという間の1時間でした。どの動きも子どもを抱いたままでも出来、道具も不要で手軽に行えるということで、参加者から好評でした。



最後に抱っこ紐の調整についても教えていただきました。身体に負担の少ない使い方をする、お子さんを抱っこした状態でもママの姿勢がとてもよくなっていました。