

# 子育て支援センター



## ♪ バランスボールに挑戦 ♪



2月21日

西部 真美インストラクターの指導のもと、バランスボールに挑戦しました。まず、産後の骨盤の歪みを矯正する姿勢やリラックスできる正しい呼吸法、自律神経を整えるには、どうしたら良いかなどを分かりやすく教えて頂きました。そして、バランスボールに挑戦！ボールの上に乗って体幹を整えながらBGMに合わせて、ぴよんぴよんと跳ねリズムをとると、だんだん身体がポカポカと温かくなってきました。途中で、少し息が荒くなる場面もありましたが、無理なく休憩をはさんだり、教えて頂いた腹式呼吸法を実践し、楽しみながら最後まで行うことができました。終わった後、身体が柔らかくなったことを実感したり、見違えるほど背筋が伸び、姿勢が良くなったお母さんもいました。子育て支援室(あおば保育園内)を開放していますので(月曜日～金曜日の10:00～15:00)気軽に遊びに来てくださいね。

