

## 参加者様の声(ほんの一例です)

### ヨガ

- ・肩を伸ばすポーズが特にきもちよかったです。普段こんなにこりかたまっているんだな と…
- ・自分のこどもかなと泣き声と癒し音楽聞きながら、のんびりとしたヨガをすることができとても楽しかったです。自宅でできそうなポーズもあり、寝起きなどにポーズをとってみたいと思います。
- ・産後・育児で凝りに凝った体を伸ばすことがこんなに気持ちがいいとは思いませんでした。

### ピラティス

- ・育児をしながら家では身体を鍛える事は出来ないなのでこのような機会は助かります。子供と少しでも離れると気持ちがリフレッシュします。
- ・とても気持ちよく身体を動かすことができた。日々の生活でも姿勢を意識していけたらと思う。
- ・託児があるのでしやすい、通常の教室にはなかなか行けないのでお願いします。



### 手あそび

- ・子供が家族以外と接する時間が少ないので、いろいろな親子に会える。
- ・おかしとコーヒーまでついて嬉しかったです。
- ・ゆったり我が子と向き合える。

### ベビーマッサージ

- ・雰囲気もよく他の近い月齢との交流がよい。
- ・マッサージすると気持ち良さそう。
- ・まだ家にいることが多いので、私もリフレッシュできます。マッサージも勉強になりました。

### 歯医者さんのお話

- ・詳しく教えてくれた。実際に歯磨き指導して頂けたのが良かった。
  - ・子供の歯磨きがうまくできずにいたのでやり方がわかってよかった。
- 生まれてくる子にもぜひ活用したいです。

### ベビークッズヨガ

- ・前回参加するよりも子供も笑ったりして楽しそうにしていました。また参加したいです。
- ・赤ちゃんと一緒にからだを動かす方法をもっとたくさん知りたいです。
- ・今日は前回よりも子供も笑ったりして楽しそうでした。また参加したいです。

### 骨盤ケア

- ・骨盤が締まった感じと筋肉を伸ばす動きがとっても気持ち良かったです。
- ・家で1人でやるよりも楽しいし気分転換になります。
- ・はじめての出産で不安だらけなので、少しでも出産に向けて良い環境、情報が知れて不安が和らぐので良かったです。

