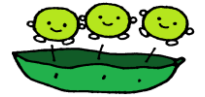


# “まめっこピラティス”のご報告



日 時 : 令和8年1月16日(金) 10:30~11:30

講 師 : 理学療法士 寺嶋 美咲 先生 (ピラティス インストラクター)

参 加 者 : 7人

7人のママが参加してくれました。最初に、先生が骨盤を意識する動きを実際に骨盤を触りながら教えてくださり、ママさんたちも「なるほど～！そういうことか！」と感心していました。途中で小休止をはさみながらママたちは「だんだん体がポカポカしてきたわ～」と体を動かしていき、最後には「体がス～っとして気持ちよかった。楽しかった～」とすがすがしい笑顔になっていました。今日はよく眠れそうですね。(\*^-^\*)

ママのそばにいるまめっこちゃんもいましたが、職員たちと一緒に最後までママの頑張りを見守りながら遊んで待っていました。



おへその上でビー玉を転がす感じ、こうかな？



ママのことを  
見守ってま～ず

