

まち水戸の活動報告

「ちゃんと知ろう 女性の体のこと 第2弾ピラティス」

まち水戸での活動報告です！！

今回は組合員が講師となって、2回目のピラティス教室を水戸センターで実施しました。

「自分の体をちゃんと知ろう！！」をテーマに多くの組合員が集まり、和気あいあいと楽しい雰囲気の中、みんなで体を動かしました。

そんな様子をご覧ください(*^。^*)



産後の体の変化を知り、自分のカラダの骨、筋肉、内臓！？すべての動きを意識しながら、ゆっくり動かします。

普段とは違った動きに、心地よい疲れを感じました(#^。^#)



お子さんは、エッコロ（たすけあいのしくみ）で託児ケアの組合員さんと、お気に入りのオモチャで遊んで過ごしました。キッズルームの人気オモチャは、何と云ってもトミカシリーズ！！男の子はまっさきにミニカーを手にします。

これからも楽しいイベントを開催します！！

ぜひ、ホームページやチラシをご覧くださいね。

みなさんのご参加をお待ちしています(^O^)/