

# 雲仙市病児保育事業

令和8年4月19日(日) 10:30~12:00  
場所：愛の夢未来センター



交流会では、病児保育事業に登録しているお子さんやそのご家族の皆さんと、お世話するサポーター(看護職)との顔合わせを行い、遊びや子育て相談を通して交流を深めています。

## 令和8年度第1回交流会

テーマ「育児で疲れない身体を！自分でできるストレッチと骨盤ケア」

講師 長崎百合野病院 理学療法士 下田真太郎

理学療法士 真栄城 蒼

子育て中は抱っこやおんぶ、子どもとの遊びにパパやママは休む暇がないですね。また、女性は、妊娠・出産による身体の変化や授乳などで疲れがたまっているかもしれません。

今回は、そんな子育て中のママたちが参加してくださいました。下田先生、真栄城先生のご指導の下、自身の身体の動きを確認して、ストレッチを行いました。また、親子でできる遊びながらの運動もご指導いただき、皆さん楽しまれました。



下田真太郎先生



真栄城蒼先生



まずは、イスから立ち上がってみよう



わあ、体曲がるかな(>\_<)



ボールを足でつかんで、移動させてみましょう。足の指の運動ですよ！

ボールを足でつかめるかな。難しい。指が思うように動かない(>\_<)



上手にできていますよ！