



# クラス懇談・育児講座

R7.5.23



ぼんだ組



うさぎ・こあら組



カイロプラクティックって  
なんだろうな〜??



少人数でしたが、日頃の子育ての悩みなど和気あいあいとお話できました！！お家でのお子さんやお父さんお母さんの姿も垣間見れて先生達もとっても楽しいクラス懇談になりました😊

カイロプラクティックの講義で産後ケアの重要性のお話を聞きました。“骨盤”は植木鉢の土台！！産後に開いた骨盤を締めて歪みを治すことが大切です。実際に身体の歪みを先生方やみんなで見合ったり👁️簡単にできるストレッチを教えてもらったりしました。



肩甲骨を動かしたり、  
普段使わない筋を伸ばして  
いい気持ち♡



保護者も先生も  
体の歪みをチェック？  
歪みを整えると立っている  
ことが難しく、「おとっとー」  
ゆらゆらと転げそうに…(笑)  
ベルトで骨盤を締めてみると  
正しい姿勢で立つことが  
楽になりました♡

