

# サークル紹介

サークル名	マドレボニータ東海TOMOS(産後ケア)
代表者	渡邊さやか
連絡先	キラキラにて問合せ TEL0594-84-6039
活動日時	月1回程度 10:00~12:00
活動場所	精義まちづくり拠点施設 日本間 大山田コミュニティプラザ 和室など
活動内容	相互保育しながら、バランスボールを使ったエクササイズ・情報交換・産前産後の母親サロン(産後の心と体の変化について知ることができ、語り合える場)
対象年齢	特にありません
会費	なし
サークルからのメッセージ	<p>NPO法人マドレボニータの産後ケア教室(スマイルスタジオ新西方で隔月で週1回×4回コースを木曜に開催)の卒業生が集まって活動しているサークルです。</p> <p>産後ケア教室は、産後2ヶ月から赤ちゃんと一緒に参加できる、出産後に疲弊した母親の心と体が元気になれる教室です。内容は下記3点。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・バランスボールを使った有酸素運動</li><li>・自分のことを話せるコミュニケーションワーク</li><li>・自宅で出来るセルフケア</li></ul> <p>※ひとり親、多胎児の母、障がい児の母など、マドレ基金という制度で教室の参加費が補助される場合があります。</p> <p>卒業生メインのサークルですが、妊娠中の方、産後ケア教室に興味がある方はバランスボールの無料体験をしていただけます。いつでも気軽にお問合せください。</p> <p>HPやブログもよかったら見てください。 (<a href="https://35tokai-tomos.jimdo.com/">https://35tokai-tomos.jimdo.com/</a>)</p>

