

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	090-5611-0665 tomos.madretokai@gmail.com
活動日時	月1回程度 10:00~12:00
活動場所	新西方コミュニティセンター 精義まちづくり拠点施設 日本間 など
活動内容	赤ちゃんや上のお子さんと一緒に参加して相互保育しながら、バランスボールを使ったエクササイズで運動不足を解消してリフレッシュできる場です。育休中、育休復帰後、子育ての情報交換もしています。産前産後の母親サロンの開催。
対象年齢	妊娠中、育休中、子育て中の方とそのお子さん
会費	なし
サークルからのメッセージ	<p>認定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毎週水曜日×4回コース:12:30~14:30開催)の卒業生が集まって活動しています。</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自身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">・バランスボールを使った有酸素運動・自分のことを話せるコミュニケーションワーク・自宅で出来るセルフケア <p>※ひとり親、多胎児の母、障がい児の母など、支援がより必要な方は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、いつでもお気軽にお問い合わせください。</p>

