

# 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.mie@gmail.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 活動日時         | 月1回 10:00～12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 活動場所         | 新西方コミュニティーセンター、はまぐりプラザ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 活動内容         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中～出産後の方とご家族向け「産前産後サロン」</li> <li>・父母となって働くについて語り合う「共働きほっとカフェ」</li> <li>・運営メンバー同士の交流会やお楽しみ企画</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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           | 「産前産後サロン」500円    「共働きほっとカフェ」無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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年2回毎週木曜日×4回コース 10:30～12:30開催)の卒業生が集まって活動しています。産後ケア教室は、産後2か月から赤ちゃんと一緒に参加でき、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。内容は以下3点。・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 ※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。また、オンラインの産後ケア教室もあります。</p> <p>【運営メンバー募集中】卒業生メインのサークルですが、興味がある方は、いつでも気軽にお問い合わせください。</p> <p>HP、インスタグラム、公式LINEアカウントあります。フォロー、いいね、コメントお待ちしております。</p> <p>(<a href="https://lit.link/tomos">https://lit.link/tomos</a>)</p> |