

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	①隔月1回:10:00~12:00 ②年数回程度:10:30~12:00 ③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、立教まちづくり拠点施設
活動内容	①理学療法士と保健師による「ママのためのプチヨガ & 交流会」 ②妊娠中~出産後の方とそのご家族向け「すくすく教室」 ③『産後ケア教室』卒業生の集まりの場づくり
対象年齢	妊娠中・育休中・子育て中の方とのお子さん
会費	①500円 ②500円 ③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ヶ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。</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・自宅でできるセルフケア <p>※ひとり親、多胎児の母、障がい児の母、早産、長期入院した母、きょうだい児の母、第4子以降を出産した母など、支援がより必要な方は「マドレ基金」で産後ケア教室とオンラインの産後ケア教室の受講料が全額補助されます。</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。HP、Instagram、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。 (https://lit.link/tomos)</p>