

(子育て)

## 女子力向上倶楽部

子

**目指すところ** 産後や子育て中の母親が心身とも健康で子育てできることを目指し活動します。

**活動内容** 活動日 不定期（年8回程度）  
場 所 綾部市保健福祉センター（青野町）  
活 動  
・ 子育て中の母親を対象とした骨盤のゆがみケア  
・ 産後ママの心のケア、育児ストレスの軽減  
・ 授乳期の正しい姿勢の調整  
・ 子育て中の母親同士の交流

**代表者** 渡辺 美花

**結成年月日** 2011年4月1日

**ボランティア数** 25名



**P R** 子どもの世話で、ついつい後回しになってしまっている自分自身について、きちんとケアし、母親が常に元気であることは子育てに良い影響を与えます。そのお手伝いをできればと思っています。