

あやベポラセン ボランティアのわ

No.108

おいかぜ

女子力向上倶楽部

わたなべ みか
渡辺 美花さん(42)



平成23年4月に「産後の女子力向上倶楽部」として子育て世代のお母さん達で結成され、平成26年に「女子力向上倶楽部」に改名。産後や子育ての母親が心身ともに健康で子育てできることを目指して活動しています。

ボディケアインストラクターの先生を招き、市保健福祉センターでバランスボールエクササイズをしています。産後のケアや体の気になるところのケアの指導、後半

は脳がプラス思考になる脳トレーニングも行っています。子育て中のママの心のケアや育児ストレス軽減のお手伝いができればと思っています。産後2カ月から受講でき、保育士さんによる託児もあります。毎回楽しみにしていますとの声を聞くと、続けて良かったと思います。活動についてのお問い合わせは地域子育て支援センター(sendan-.kureyon@juno.ocn.ne.jp/☎43-2547)まで。

情報板

♪子育てママのための♪ ボールエクササイズ&ボディケア

◆日時 9月11日(火) 10:00~12:00 ◆場所 市保健福祉センター(青野町)

◆料金 今回はビデオ講座のため無料(託児は500円) ◆定員 25人

◆申し込み・問い合わせ 地域子育て支援センター「クレヨンひろば」

sendan-.kureyon@juno.ocn.ne.jp / ☎43-2547

※バランスボールの貸し出しも、使用の1週間前までに代表(渡辺 090-1951-9528)へ

あやベボランティア総合センター TEL:40-1388 FAX:40-1389