

# 【市民活動団体】活動紹介シート

しまだ  
市民活動  
センター

団体名

マドレボニータ静岡

出産した母体には  
リハビリが必要です

## 産後ケア教室

産後2~6ヶ月の女性を対象に1ヵ月間かけて  
母体の心身の回復を促すプログラムに取り組む  
教室です。

毎週開催(1ヵ月で卒業)ですが現在休講中



ママの悩みNo.1  
『運動不足』を  
子連れで解消!!

## 子育て支援サタリ 踊る!弾む!母部

乳児~就園前の子どもを育児中の女性  
を対象に、子どもと一緒に取り組める  
エクササイズをします。ママ友火りの機会にも  
なっています。

毎月1回開催ですが

2018年度は月に2回開催の月もあり、  
多くのママさんに会うことができました。



忙しいからこそ  
話したい!!聴きたい!!

## 週末バランスボールレッスン ワーママ読書会

復職後の育児と仕事の両立をしている女性を対象に、  
週末の早朝・午前の時間を利用して、運動や読書が楽しめる  
仲間・場所づくりに挑戦しました。

不定期開催ですが、「心身にとっても良い影響があった」という声が多かったため、継続していきたいと思っています。



## 出張・出前講座もやっています!

例えば...  
妊娠中からできるセルフケア講座  
赤ちゃんと一緒にバランスボールエクササイズ  
骨盤ケアエクササイズ、ダンスレッスン  
バランスボールエクササイズと気持ちを整理するワーク

【妊娠中~産後6ヶ月頃の女性】  
【産後2~6ヶ月の女性】  
【産後0ヶ月~3年頃の女性】  
【職場復帰した育児中の女性】

支援センターで、公民館で... 職員のケアとして、社員向けの新しい取り組みとして...  
内容をご要望に合わせて変更できます。お気軽にご相談ください。(どの内容も最小催行人数は5人です)

自治体、保育園、  
お友だちグループで

お仲間募集中心!!  
一緒に活動してくれるメンバーを  
募っています。関心のある方は  
気軽にご連絡ください☆



※先は以下にご記入ください(※任意記入)

代表者  
(もしくは担当)

松浦 優子



所在地  
(主な活動場所)

ローズアリーナ・しまだ楽習センター

連絡先

080-3436-2553  
yakodmfh@gmail.com