

女性センター 登録団体 紹介

ボディバランス エクササイズサークル

活動内容

美しく健康的な女性・美ママのために構築したエクササイズ。心と体のギャップの波で孤独に悩む女性たちにそっと寄り添い、心も体も元気な状態で活躍するためのサポート。

- ・身体を中心となる骨盤をエクササイズで改善
- ・女性の健康に関する様々な社会問題の解決に取り組む
- ・心とからだの健康とキレイを目指す

子育て応援サークル ル・スリール

活動内容

主に親子で楽しめる活動や、子育てが少し楽になる学びの講座を開催。

- ・子育て中の保護者を支援
- ・保護者同士をつなげ、子育てが孤立しないよう支援
- ・読み聞かせ・手遊び・調理・野外活動等の実施
- ・父親の育児参加、家事参加をすすめる

NPO法人 美えな塾

活動内容

女性の産前産後の心身の健康に関する悩みに広く迅速に対応するために、産前産後の心身ケアに関する相談、教育、情報提供並びに普及活動を行い、女性が安心安全に産前産後を過ごせる健全な社会環境の実現に寄与することを目的として設立。

- ・女性として輝き続けるための骨盤レッスン
- ・妊活から更年期まで身体を整える講座
- ・育児を楽しむための子育てサロン