



# おひさまクラブ

日々の生活の中で感じていることや困っていることなど、お互いに話して知恵を出し合いませんか？

からだにハンデをもっていたり、成長がゆっくりだったり、でも頑張って成長している子供のことをいろいろお話しませんか？

障がいをもった子供を産んで悩んですごした期間はあるけど、外に出て話しをしたりすることで少し強くなって、楽しくすごしています。

みんなで、音楽に合わせてからだを動かすと、子供の表情が明るく、楽しそうです。



**活動日**：毎月第3木曜日※日程・場所が変更になることがあります。

**活動時間**：10:00~12:00

**活動場所**：相馬市中央児童センター

(5, 6, 8, 10, 12, 2, 3月)

鹿島保健センター (7, 9, 11, 1月)

※4回は相双保健福祉事務所が主催となります。

**活動内容**：読み聞かせや親子でできる体操や、ママがリフレッシュできることなど、いろいろなことをやっていきましょう。また、おしゃべりをしてリフレッシュしましょう！！

※保健福祉事務所主催の会では、お母さんたちへのリラクゼーションマッサージも予定しています。

**連絡先**：福島県助産師会相双会

080-6012-4181 (代表:相馬助産所 宮原)