

助産師ママの子育てサークル



ママが笑顔で子育てできるように お茶を飲みながらお話ししよう ママ同士の交流の場

普段は行政の母子保健事業や助産院で個別相談に従事しています。

個別相談するほどではないけれど、ちょっと聞いてみたい。他のママに聞いてみたい。そんな気軽な相談の場として、お茶会のようなサークルにしたいと思ってスタートしました。いろんな方とコラボ開催もしていて私自身も楽しんでイベント計画することができました。楽しそうにママ同士が交流されていたり、助産院で出会ったママに久しぶりにお会いできたり、もちろんはじめましての出会いがあったり。人と人の出会いが嬉しいです。感染症のため今は自粛していますが、またお茶を飲みながら開催できることを楽しみにしています。

サークルといっても毎回参加者を募集しますので、メンバーは固定ではありません。はじめての方もお気軽にご参加ください。



代表者 : 金子花苗
活動場所 : まちなかサロン
活動日時 : 月1回程度
TEL : 080-5335-4923
Instagram : @kaneko.mw

とやま地域元気化プロジェクト



いつでも・どこでもできる リハビリ体操で地域を元気に！

私たちは、医療・介護専門職のボランティア集団です。地域に暮らす皆様が、心身ともに健康な生活を送ることができるよう、介護予防の知識や、リハビリ専門職がおすすめできる体操を広める活動をしています。「とやまシルバーリハビリ体操」は、ストレッチと筋トレで、日常生活の動きが楽に、疲れにくくなる体操です。いつでも、どこでも、道具なしでできる体操で、若い方から高齢者まで広く効果があり、全国で取り組まれています。元気な方には、是非体操を覚えて頂き、指導者として地域で活用していただきたいと考えています。まずは、リハビリ体操を体験し、ご自身の健康づくりに役立ててみませんか。

からだがうごく心も動く！
一緒に体操を試みませんか。



代表者：染谷
活動場所：まちなかサロン
活動日時：月1回
TEL：076-439-3650
(在宅福祉総合センターきずな 染谷)
E-mail：someya@toyama-hcoop.com

コロナ禍で専門職派遣が困難となり、休止しています。
公民館や通いの場からお声がけいただいた場合には、
相談して講師派遣をしています。

レインボーハート富山



ほっとできる居場所をつくらう！

私たちは、自分の性別や好きになる人の性別などが少数派の人や違和感を感じる人の支援活動をしています。性的少数者を表す LGBT という言葉をご存じの方もおられると思います。最近では、LGBTQ+ なども使われるんですよ。まちなかサロンでは、年に数回、交流会を開いています。交流会では、自分の違和感や悩みを話したり、趣味の話で盛り上がったりと、皆さんが心をちょっと緩められる時間になればと思っています。若者向けの会や家族向けの会も企画してきました。多様な性を象徴する6色のレインボーフラッグを見かけたら、「あ、これか〜」と思ってください。展示や講演活動もしています。ホームページや SNS もチェックしてみてね。

参加者は呼んでほしい名前をシールに書いて服に貼ります。みんなでフロアルールを確認してスタート！



Facebook : <https://www.facebook.com/rainbowtoyama>
 Twitter : https://twitter.com/rainbow_toyama
 Blog : <https://ameblo.jp/rainbowtoyama>
 Web site : <https://rhtoyama.wixsite.com/rainbowheart-toyama>

代表者 : 佐脇 (さわき)
 活動場所 : まちなかサロン
 活動日時 : 交流会は年に4～5回開催

TOMONI



「発達凸凹 / グレーゾーンのお子さんを持つママ・パパ」が集まれる場所、ともに笑える、ともに泣ける場所

同じ立場のママ・パパと話したい、情報交換したい、友達がほしい、我が子のことをもっと知りたい、ちょっとだけ大変な育児だけど楽しみたい。そんなママ・パパのための安心安全な場所を目指しています。

月に1回、「ママのお気軽おしゃべり会」をまちなかサロンにて開催しています（パパやご家族も参加可）。また他の団体さんとコラボして、オンラインでのイベントや、勉強会も開催しています。ママ・パパが心のモヤモヤを吐き出し、来たときよりも帰るときに、少しでも心が軽くなっていますように…そんな想いで活動しています。

一人で悩まず、気軽にのぞいてみてください。ここには同じように悩んだ経験を持つ方がたくさんいます。きっと心強い理解者になってくれますよ！



代表者 : 平ひかり
活動場所 : まちなかサロン
活動日時 : 月1回程度
E-mail : hikaritaira25@gmail.com
Instagram : @tomoni.2021.12.1

笑いヨガ まちなか金魚



笑って元気 笑って上機嫌

まちなかサロンで月に1回、笑いヨガの活動をしています。笑いヨガは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことで自然に腹式呼吸ができ、十分な酸素と血液があらゆる臓器にいきわたるため、「脳の活性化」「免疫力の向上」につながります。また、笑いヨガは身体健康面だけではなく、「精神の向上」にもつながります。笑いヨガでハッピーな気分になれば、心の状態も前向きになり、笑顔の輪が広がります。活動を通して、そのような輪を広げていきたいです。また、初めての方が入りやすいように、おらかな雰囲気で行っています。ご年配の方だけではなく、子育て中のママさんにもおすすめしたいです。(談)

年齢問わず、
ただ笑いに来てください



代表者 : 片山
活動場所 : まちなかサロン
活動日時 : 月1回
TEL : 080-5341-0453