

令和元年度

# にじの会

医療的ケアが必要なお子さんや長期療養を必要とするお子さんと保護者の方の交流会です。  
普段の生活や悩みごとについて、皆とお話したり、リンパタッチをしてリフレッシュの時間を過ごしませんか。

**日時 8月9日(金) 10:00~12:00**

**場所 平塚保健福祉事務所 3階大会議室**

## ① 先輩ママのお話

**講師：先輩ママ**

平塚地域で小学生のお子さんを子育て中のママです。

## ② リンパタッチでリフレッシュ☆

**講師：健康運動指導士 栗原智美氏**

音楽に合わせて楽しくリフレッシュしましょう。

☆持ち物等：タオル、補給用水分、運動靴、動きやすい服装

申込：8/2(金)までに電話でお申し込みください。(定員 20名)

問合せ：平塚保健福祉事務所 保健福祉課 保健師

保育：きょうだい児の保育もあります。希望者は申し込み時にご相談ください。

住所：平塚市豊原町 6-21 (裏面地図参照)

電話：0463-32-0130 (内線 266)

**※駐車スペースに限りがありますので、お申込時に駐車場の必要希望をお伝えください。**



### アクセス

- ★JR平塚駅北口より神奈中バスにて約10分
  - ・バスのりば7番「伊勢原」行きで「追分」バス停下車、徒歩1分
  - ・バスのりば8番全ての系統で「追分」バス停下車、正面玄関前
- ★小田急線伊勢原駅南口より神奈中バスにて約15分～25分(ルートや路線で違いあり)
  - ・「平塚駅北口」行きで「追分」バス停下車、徒歩1分

### ❀これまでに参加した方からの声❀

<先輩ママ>

子どもが小さい頃は、子どもの障害が受け入れられず泣いてばかりいたけれど、共感ができるママ友ができて楽しんでいいんだと感じるようになりました



先輩ママにいろいろ詳しく教えていただけて勉強になり、また元気をいただきました。

食事の大事さが分かりました。まず楽しくを心がけたいと思います。

小学生になった時のイメージを描くきっかけになりました。

