

きっずぱあく in 明倫

中京マチビトCafé
～取組のその後～

キッズと女性のカラダづくり講座 開催！

マッサージの技術をいかして、
地域の子育てサロンで“キッズと
女性のカラダづくり講座”を開催

やまさき さちよ さん
鍼灸マッサージ師

取組に協力した中京マチビト Café 参加者
吉永初美さん（中京まちづくり仕掛人講座 修了生）



2013年2月26日（火）@きっずぱあく in 明倫

最近、結婚を機に京都に住まわれた、やまさきさん。

「マッサージの技術をいかして、地域にかかわれたら。」という思いから中京マチビト Café に参加され、「キッズと女性のカラダづくり」をテーマに話し合いをもたれました。

そこで出会った元明倫学区の吉永さんのお誘いをご縁となり、きっずぱあく in 明倫（子育てサロン）の場で「キッズと女性のカラダづくり講座」を開催することに。講座では、産後のみなさんに、「縁の下の力持ち」とも言われる骨盤底筋群について絵を使って説明され、自宅でする簡単な骨盤底筋群のトレーニングを行なわれました。

きっずぱあく in 明倫は、元明倫幼稚園で第2火曜日 10時～11時30分に開催されています。



つながりをいかして

①つながり

吉永 初美さん

やまさきさんと元明倫学区をつなぐ

②場所

元明倫幼稚園

室町通蛸薬師下る 京都芸術センター向かい



取組んでみてのご感想

赤ちゃんがいて身体のケアがなかなかできないお母さん方に、慣れ親しんだ場所で、いつも顔を合わせているみんなと一緒に講座が出来たことを嬉しく思います。また、子どもたちがいたので、賑やかで楽しく講座をすることができました。お母さん方の生の声を聞くこともでき、実り多き時間に感謝しています。このようなご縁をいただいた中京マチビト Café に感謝し、これからも地域に貢献できることをしていきたいと思っています。

連絡先：075-212-4113 HP：さちよの鍼灸マッサージ <http://yamasakisachiyo.com>



やまさき さちよ さん