



# 子育てするなら、 ふれいおん！

もっと安心して  
楽しく子育てしたい！

子どもを  
のびのび  
あそばせたい！

## 一緒に『みんなで子育て』しませんか？



### 子どもの成長を、 いっしょに喜んでくれる仲間

幼児期から、大きくなっていく過程を見守ってくれる大人がたくさん出来ます。



### 知って欲しい！ あそびの重要性

子どもが夢中になってあそび込める場所や時間はありますか？ 特に子どもが小さいときには、できるだけ自由に遊ばせてあげる環境が必要です。

「親だけで育てなくてもいいんだ」と思えるようになり、子どもと過ごすのが前より楽になりました。

／会員アンケートより

「子どものあそび」に理解ある大人の中で我が子ののびのびと遊ばせられるので、親も子どもとも助かっています。

／会員アンケートより

### ●入会のご案内 いつでも、どなたでも大歓迎♪「みんなで子育て」を実感しませんか？

#### 【家族会員】家族みんなで登録

小学生以上の子を含む世帯 2,200円/月

子どもが未就学の世帯は半額 1,100円/月

#### 【個人会員】

小学高学年～大人 一人で登録 1,200円/月

【減免】住民税非課税世帯は会費半額となります。

### ●申込み・問合せ

NPO法人ふれいおん・とかち (帯広市西20条南5丁目18-2)

#### 【芽室ブロック】

市川 奈津子 090-8708-7872

メール playon.ichikawa@gmail.com

HP・Facebook・インスタグラム「ふれいおん」で検索してください



親子で集まり活動しているところは？

# サロン「縁が和」

(社) ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ わたなべふみこ

「子育ては守られながらしてほしい」  
子育て中のお母さんの笑顔サポーターとして  
食のご提案を柱に願いを込めて活動しています



## サロン「縁が和」

サロン「縁が和」は、ママと赤ちゃんがゆっくりと過ごしていただくための私設サロンです。  
どなたでも気軽にお越しいただけます。

### ●離乳食講座

赤ちゃんも大人も一緒に食べられる離乳食。  
頑張らない、わざわざ作らない、楽しく食べる。  
離乳食に限らず、安心できる食の基本をお伝えします。

全3回シリーズ（何回からでも参加可能）  
毎月1回10：00～14：00 参加費3,000円  
持ち物 エプロン、筆記用具、おんぶひもがあると一緒に作業ができます。

### ●テイクアウトのおかず屋さん

身体の働きを高めてくれる、伝統製法の調味料を使い、お砂糖と動物性食品を一切使わない、量り売りのおかず屋さんです。

忙しくて手が回らないとき、ちょっと休みたいとき等、お気軽にご利用ください。

毎週火曜日 15：00～18：30

### ●「縁が和」ランチ会

不定期開催ですが、ランチの提供もしています。  
グループでのランチ会などもご相談に応じます。

※いずれの会も、ブログにご案内を載せております。  
開催日等お電話でもお気軽にお問い合わせください。

## 産後ドゥーラ

### ●産後訪問サポート

妊娠中、産後、ご自宅に訪問し、家事サポート、育児サポート、お母さんのサポートをさせていただきます。作りおきのおかずをこだわりの調味料を持参してお作りします。1回のサポートで10品程度お作りしています。母乳によく、母体に負担のかからない料理と優しい味つけで好評をいただいています。

1回 2時間半 7,000円(町内は交通費無料)

### ●産後プランニング&お試しドゥーラ

産前（または産後）に、産後の生活を具体的にイメージし、床上げまでの三週間の生活をどう乗り切るか、事前に計画を立てることをおすすめしています。産後ドゥーラがプランニングのお手伝いに伺います。加えて、お試しとして、おかずを1～2品作ります。サポートをお試しいただくことで、産後のサポートがよりスムーズにおこなえます。

1回 2時間半 7,000円

まずは、お気軽に お問い合わせください。

### ●産後ドゥーラサポートギフト券

ご出産のお祝いにサポートのギフト券もご用意しております。お問い合わせください。

芽室町産前産後ヘルパー事業をご利用いただけます。

## 認定産後ドゥーラ

芽室町東2条南4丁目2-17 (サロン「縁が和」)

わたなべふみこ

Tel 090-6263-7465  
E-mail : salonengawa@gmail.com

## サロン「縁が和」

ホームページ  
ブログ  
インスタグラム  
LINE 公式

<http://en-ga-wa.jimdo.com/>  
<http://ameblo.jp/furikanofu>  
fumiko.watanabe.salonengawa  
@891 pustt

サロン「縁が和」  
HP



インスタグラム



LINE

