

2022年 特別号



トコ活NEWS

for トコ活メンバー



2022年の活動

「未来を担う子どもたちからシニア世代まで、全ての女性がいいきと過ごせるように」という願いを込めて始めた“トコ活”が1周年を迎えた2022年。今年には公式サイトでの公開やイベントの実施など、本格的な活動を始めた一年でした。



公式サイト

10月5日 トコちゃんの日

トコ活メンバーの助産師さん3名とっしょにまるまる育児や骨盤ケアについてのインスタライブを行いました。
当日は参加者の皆さんから、時間が足りなくなる程たくさんのご質問をいただきました。

アーカイブ公開中
青葉 YouTube
チャンネル



← ペビーケア編

骨盤ケア編 →



11月 オンラインセミナー 産後の人生を長く楽しむ体づくり

トコちゃんベルトの考案者 渡部信子先生のオンラインセミナーを配信しました！
妊娠を経験した女性は何十年経っても産後の女性です。そこで手軽に続けやすいケア法やベルトの着け方をご紹介します。

募集中！

● トコ活メンバーとして、一緒にトコ活の輪を広める活動をしてくださる方を募集中です！



募集要項

● 青葉 Instagram でいっしょにライブ配信をしませんか？ライブ配信が初めての方も大歓迎です！

● メンバーのイベント情報や活動報告をトコ活公式サイトでご紹介します。情報発信の場としてぜひご活用ください！

お問い合わせ
toco-katu@tocochoan.jp

2023年はさらに活動の場を広めていく予定です。
どうぞよろしくお願いたします☆

発行元



トコちゃんベルトの青葉

