

# 「家族になる」ための準備講座

全4回連続講座

妊娠おめでとうございます！初めての妊娠・出産は嬉しくて、楽しみだけれど、不安なこともたくさんありますよね……。20年以上0.1.2.3歳の親子を支援をしてきたまめっこが、妊娠中だからこそ知って欲しい様々な知識とちょっとしたコツ、出産・産後に向けた心と身体づくりのための連続講座をお届けします！

ママだけでも、ご夫婦一緒でもご参加いただけます。初開催につきお得なモニター価格でのご提供です！

全4回コースなので、出産後も一緒に育児を楽しめる仲間作りにもなりますよ。

## プログラム

第1回：2022年9月4日（日）10：00～11：00

「夫婦で知っておきたい心と身体の変化」担当：高橋由紀（助産師）

- ・妊娠初期からどのように母体に変化していくか、身体だけでなく心の変化についても助産師がお話します。

第2回：2022年9月18日（日）10：00～11：00

「今しかない赤ちゃんとのつながりを感じよう」担当：田口清美

（体力メンテナンス協会 産後指導士）

- ・胎動を感じながら運動を通して今しかない赤ちゃんとのつながりを感じてみましょう。

第3回：2022年10月2日（日）10：00～11：00

「パパとママになるための呼吸と身体づくり」担当：夫馬玖美

（体力メンテナンス協会 産後指導士）

- ・いよいよ出産間近！リラックスできるようになるストレッチと、気持ちのコントロールができなくなりそうな時の対処法を学びましょう。

第4回：2023年2月17日（金）10：00～11：00

「パパとママと赤ちゃんのお話し会」担当：高橋由紀（助産師）・前田恭子

- ・出産おめでとう！赤ちゃんの足形でミニアルバムを作ろう♪
- ・生後3か月までの赤ちゃんが発信しているコミュニケーションを一緒に感じてみましょう ※平日ですが、ぜひご夫婦でご参加ください。

❖対象者：プレママ・パパ

（出産予定日が2022年11月～2023年1月の方）

❖定員：6組

❖開催場所：北区柳原4-2-3

（NPO法人子育て支援のNPOまめっこ事務所）

❖参加費（4回分）

ママだけ ~~8,000円~~ 4,000円

ご夫婦参加 ~~12,000円~~ 6,000円

※パパは1回だけでもご参加いただけますが、料金は変わりません。

※参加費は第1回目に現金にてお支払いください。

※モニター価格につき、受講の感想などお聞かせください。

## お申込みフォーム



<お問い合わせ>

認定NPO法人子育て支援のNPO  担当：中井

✉ info@mamekko.org ☎ 052-915-5550 (9：30～15：30)