

これからママになる方へ贈る  
参加型ハッピーマタニティ講座

# あかちゃんが出来たよ!



全3回講座

ティータイム付き

一時保育あり

妊娠中のこと 赤ちゃんのこと もっともっと知りたい方へ!  
楽しく安心して出産&子育てができることを願い  
地域の助産師が開催する、他とはちょっと違った母親学級です!

2016年 2月6日,13日,20日

いずれも 土曜日 10:00~12:00

◆母子手帳をお持ちのプレママ  
先着12名!

◆中野新田公民館 1階和室にて

静岡市駿河区中野新田83-4

参加費無料!  
ただし、初回に  
材料費300円が  
かかります

## どんなことをするの？

1回目(2/6)

- ・はじめまして
- ・気になる体重増加！
- ・腰の痛みは仕方ない？

2回目(2/13)

- ・出産って、陣痛って  
どんなもの？

3回目(2/20)

- ・赤ちゃんって  
どのくらい泣くの？
- ・困ったらどこに相談  
すればいいかな？
- ・しめくくり

参加型の講座なので、内容は参加者の皆さんの希望により変更します！

## 進行役は、全員助産師！



齊藤 麻友佳  
(ぶどうの木助産院)



佐野 由美子  
(常葉大学教員)



加藤 円  
(育児中)



大和田 裕美  
(病院勤務)

この講座は、従来の母親学級とは少し違います。話したいことや知りたいこと、疑問に思っていることなどを参加者の方に合わせ一緒に学んでいく方式をとっています。妊娠も出産も子育ても皆それぞれ違いますが、お互いの価値観を認め、「完ぺきでなくていい、自分に合った方法を見つけていくこと」に重きを置く、カナダ生まれのプログラム「Nobody's Perfect」(ノーバディーズパーフェクト/完ぺきな親なんていない)の手法を使って会を進行していきます。

これから赤ちゃんを産み育てるみなさんが、安心してその後の子育てを待ち望むことができるお手伝いをさせていただきますね。

<お申込み・お問い合わせ先>

■メール [pop.kouza@gmail.com](mailto:pop.kouza@gmail.com) ■TEL 090-5851-3843 (齊藤方)

■QRコード

- 次のことについてお知らせください ①お名前②お電話番号③メールアドレス  
④出産場所と予定日⑤何人目のご出産ですか？  
⑥出産までに知りたいことはありますか？  
⑦一時保育を希望される方はお子様の名前・年齢・性別をお知らせください。



### ●一時保育をご希望の方

同会場2階和室にて、お子さま1人に付き500円にてお預かりいたします。先着5名様のみ。会の始まる5分前に2階和室にお越しください。

はいからさん通り(静岡)



●中野新田公民館(静岡市駿河区中野新田83-4)

◎バス: JR静岡駅北口2番のりば中原池ヶ谷線「中野新田」下車 徒歩1分。

◎車: 東名インター通りミニストップ南側小道を神社側に入る。公民館敷地内に駐車可。

【主催】NPO法人place of peace ぶれいす おぶ ぴーす・通称pop(ぽっぷ)

団体名は「こころが平穏でいられる場所」という意味。子育て中の親が安心して過ごせ、相談できる場所を見つけれられるお手伝いができればと願い活動しています。静岡市子育て支援連絡会加盟。 <http://www.pop-s.org/>



【後援】静岡市/静岡市助産師会