

火曜日午前中開催

3回コースの母親学級

ティータイム付き

一時保育付き

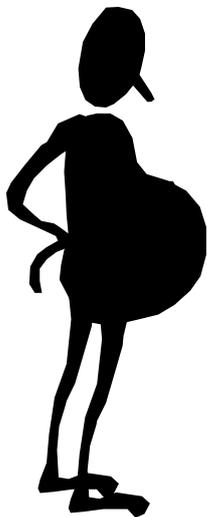
# ハッピーマタニティ講座

ママになるあなたへ『安心』と『私らしさ』を見つけるための  
Nobody's Perfect (完璧な親はいない)プチ講座

## 開催日時

8月19日(火) いづれも  
8月26日(火)  
9月2日(火) 9:45~11:45

参加費  
無料



### 第1回

- はじめまして
- 体重増加が気になる
- 腰が痛くなるのは仕方ない?

### 第2回

- 出産って実際どうなの?
- 陣痛がどのようなものか分からない

### 第3回

- しめくり
- 赤ちゃんてどの位泣くの?
- 困った時はどこに相談したらいい?

内容は参加者の皆さんの希望により変化します

申し込みは  
裏面参照  
ください

#### ◇ファシリテーター

助産師 齊藤麻友佳(ぶどうの木助産院)

助産師 加藤 円(育児中)

助産師 大和田裕美(病院勤務助産師)

\*ファシリテーターは会が安全・安心な語らいの場所となるよう進行・調整をする役です。  
講義形式ではなく参加型の母親学級となります。

【会場】 長田生涯学習センター 2階和室 (9/2のみ3階第7集会室)

静岡市駿河区寺田131番地の1

【対象】 母子手帳をもらっている妊婦さん

【募集人数】 各15名(申込順)

【参加費】 無料

【一時保育】 長田生涯学習センター別室にてお子さんをお預かりいたします。一人のお子さんにつき一回500円いただきます。会の始まる5分前には直接こども室へお越し下さい。(0歳から就学前のお子様を別室にて保育します。)

\* 一時保育は先着5名とさせていただきます \*

\* 当日はお子さんに必要なものをお名前を記入して持参ください \*

【ファシリテーター】 助産師 齊藤麻友佳・加藤 円・大和田裕美

【申込方法】 ☆申込みQRコードからのお申し込み。

☆メールからのお申し込み。 [pop2012genki@gmail.com](mailto:pop2012genki@gmail.com) に以下の事項を記入してください。

必要事項(1. お名前 2. 連絡先メールアドレス 3. 予定日 4. 初産か経産か 5. 予定出産場所 6. 出産までに知りたいこと 7. 一時保育希望の有無)

申込み3日以内にお返事させていただきます。

【問い合わせ】 090-5851-3843 齊藤麻友佳

またはメールにて[pop2012genki@gmail.com](mailto:pop2012genki@gmail.com)までお問い合わせください。



#### 助産師よりメッセージ

この講座は従来の母親学級とは少し違い、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て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、「完璧でなくていい、自分にあった方法を見つけしていくこと」に重きを置く【Nobody's Perfect プログラム】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皆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ようお手伝いさせていただきますね。

出産場所は皆ちがっても共通する話題で良かった。

自分だけが心配しているんじゃないと分かってホッとしました。

今よりカラダもココロも楽に妊娠期間を過ごせそう。

一時保育がついているので、子どもがいても参加できた！

