

平日・土曜日両開催

3回コースの母親学級

ティータイム付き

一時保育付き

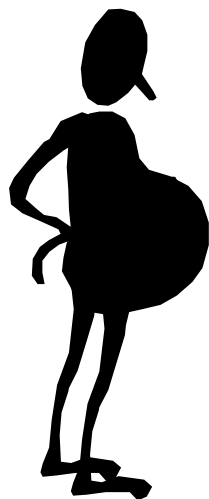
# ハッピーマタニティ講座

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

水曜コース①2月12日②2月19日③2月26日  
土曜コース①3月 1日②3月 8日③3月15日  
各回とも10:00～12:00

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 佐野由美子(静岡市助産師会)

助産師 勝山あゆみ(病院勤務助産師)

助産師 斉藤麻友佳(ぶどうの木助産院)

\*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】 健康文化交流館 来・て・こ 3階 和室 (3/1のみ302活動室)

【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】 3階こども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 佐野由美子・勝山あゆみ・斉藤麻友佳

【申込方法】 メールのみ minnahanamaru@gmail.com  
必要事項(1. お名前 2. 予定日 3. 初産か経産か 4. 予定出産場所 5. 出産までに知りたいこと 6. 一時保育希望の有無) を記入  
または、QRコードよりお申し込みください。  
※水曜コースは2月5日(水)まで、土曜コースは2月22日(土)までに  
お申し込みください。(多数抽選)



【問い合わせ】 090-5851-3843 ぶどうの木助産院 斉藤麻友佳  
またはメールにてminnahanamaru@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!



お問合せ先・会場

### 静岡市健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者：公益財団法人静岡市文化振興財団

TEL(054)202-4300 (休館日：日曜、年末年始)

小鹿老人福祉センター 9:00~16:00  
南部勤労者福祉センター 9:00~21:30  
駿河生涯学習センター 9:00~21:30

小鹿市民サービスコーナー 8:30~17:00  
TEL(054)202-4304 (年末年始を除く平日のみ開設)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25-45  
駐車場：約150台 \*満車の際はご容赦ください。  
バス：小鷹線、みなみ線「小鹿営業所」下車 徒歩1分  
美和・大谷線「競輪場入口」下車 徒歩7分  
<http://sgc.shizuoka-city.jp> [メルマガ会員登録中!](#)

来・て・こは、3つのセンターが集まった複合施設です。「健康・文化・交流」をキーワードとして、地域コミュニティの核となることを目指しています。

