

対象年齢:2歳くらいまでですが、講座内容によって安全のため年齢制限をさせていただきます。

※ご兄弟同伴の場合は必ずご相談ください

ご兄弟の参加については、託児はございません。必ず親御様の責任においてお世話をお願いいたします。

事故やケガに際し、一切の責任はおいかねますことをご了承ください。

★印 兄弟参加OK

全日程において
1歳未満のお子さんは、
母子手帳を持参ください

月日	テーマ	内容	担当	備考
① 9/13	抱っこ・抱っこ紐の使い方 遊び方・かかわり方	赤ちゃんの体の仕組みを知り、抱っこや抱っこ紐の使い方を考え、親子のふれあい遊びを楽しむ	助産師 西田啓子	バスタオル 飲み物やおむつ・お着かえなど
② 9/20	WARAリズム (防災と変更になっております) ※発達相談・離乳食相談OK	発達を促す遊び。楽しくリズムに乗って遊ぼう。親のからだや体幹も育てよう	助産師 朝直啓子・ 西田啓子	バスタオル、母子手帳 飲み物やおむつ・お着かえなど
③ 10/ 4	産後ピラティス ※ご兄弟の参加はご遠慮ください	産後の母自身の体を知り、楽しい育児を	理学療法士 迫井香乃	バスタオル、ヨガマット(あれば)、動きやすい服、母子手帳、 飲み物やおむつ・お着かえなど
④ 10/18 ★	命を守る子育てと防災 (WARAリズムと変更になっております)	子育て中の防災や備えについて考える	防災士 渡辺友子	バスタオル
⑤ 11/ 1	みんなでお散歩 (駅裏近辺の安全な場所を予定) 集合場所:センター内 1Fエントランス	秋の空気を感じながら季節の変化を楽しもう	甲斐弘美・ 西田啓子	お出かけ用グッズ(帽子、ベビーカー、抱っこ紐、飲み物やおやつ、レジャーシート、歩けるお子さんは靴)
⑥ 11/22	マタニティ・ヨーガ (妊娠以外の方もOK) ※できればお子様連れはご遠慮ください	妊娠中のママ・パパを中心に、妊娠中の体と心の変化やマタニティヨガを楽しみましょう。※妊娠16週以降、妊娠経過が順調な方。必ず医師の許可をもらってください。診断書までは不要です。※医師の許可がない場合でも、相談のみでもOKです	助産師 西田啓子	バスタオル、あればヨガマット、 動きやすい服装、母子手帳、飲み物やおむつ・お着かえなど
⑦ 12/20 ★	クリスマス会 ※ご兄弟参加の場合は年齢などご相談ください			バスタオル
⑧ 1/24	ベビーマッサージ	母と赤ちゃんとのふれあい。 感覚や感触を楽しみながら	清水佑里子・ 岡村有未	バスタオル、母子手帳、おもちゃ、飲み物やおむつ・お着かえなど
⑨ 2/ 7 ★	「子どもの発達」(3歳ころまで)理論と実践 ※発達相談あり		小児理学療法士 松川朝子	対象: 1~3歳まで バスタオル、飲み物やおむつ・お着かえなど
⑩ 2/21 ★	働きながらの子育て	保育所入所や働きながらの子育てをイメージ	こどもえんつくし理事長 甲斐弘美	バスタオル
⑪ 3/28 ★	笑いヨガ ※大人だけでもご参加いただけます	楽しいことをやってみよう。笑ってみよう。笑いながら今年度にさようなら!	助産師 西田啓子	バスタオル