







# こころ ベアスポンディング教室

こころでは、妊娠中から、生まれてくるお子様や家族の絆を深める出産準備教室を行っています。妊娠中は、こころもからだも研ぎ澄まされていく、人生の中でとても幸せな時間です。こころで、よりよい時間を一緒に過ごしてみませんか。

## 講座のご案内（全4回クラス）

日時	内容	
<b>クラス1</b>  6月10日(木) 10:00~12:00 (受付9:30~)	<b>テーマ</b> 「妊娠中を知っておきたいこと・・・ やっておきたいこと・・・。」 <b>ワークショップ</b> * 特製マタニティクリームとマタニティマッサージオイルづくり (別途材料費500円)	妊娠中だからこそできることってたくさん。不安なことも多いけれど、一つ一つの出来事や感じたことがとても大切な思い出になります。まずは、参加者同士の交流をしてみませんか。ワークショップは、アロマセラピーを用いたマタニティクリームとマッサージオイルを作ります。
<b>クラス2</b>  7月1日(木) 10:00~12:30 (受付9:30~)	<b>テーマ</b> 「妊娠中のからだの不思議」 ~からだの声を聞いてみよう (マタニティヨーガ) ~ 講師佐藤千恵子先生 (日本マタニティヨーガ協会インストラクター) <b>ワークショップ</b> * マタニティヨーガ	妊娠中に起こるからだの変化は、時々ママを不快な気分させます。でも、その変化に対処できる方法を知ると、ハッピーなマタニティライフをおくることができますよ。ワークショップではヨーガをたっぷり行います。ぜひ、からだの声をきいてみましょう。運動しやすい服装でご参加ください。
<b>クラス3</b>  7月15日(木) 10:00~12:30 (受付9:30~)	<b>テーマ</b> 「産後のお話 ~おっぱい・サポート・いっぱい! ~」 <b>ワークショップ</b> * 赤ちゃんの手作りおもちゃに挑戦 (別途材料費300円)	妊娠中は、どうしても出産のことがメイン。でも今から、おっぱいのことや産後のサポートを知っておけば、楽々育児につながります。保健師・助産師が他では聞けないお話をします。また、簡単にできる赤ちゃんの手作りおもちゃを作ってみましょう。
<b>クラス4</b>  10月20日(水) 10:30~12:00 (受付13:00~)	<b>テーマ</b> 「げんきですかあっ~ 集まれこころ同窓会」 <b>ワークショップ</b> * ママもパパもベビーボンディングマッサージで、絆づくり! (別途マッサージ用オイル代500円)	出産後の体も少しずつ、もどに戻ってきた時期。お腹の中にいた赤ちゃんを皆さんにお披露目しましょう。赤ちゃん自慢大会です!! ワークショップは、ベビーマッサージで、親子でこころもからだもりらっくす。

### 【対象】

- ☆ 出産予定日がH22年8月下旬のまでの方（初産婦さん・経産婦さんどちらもOK）。
- ☆ 各回定員10名（全4回参加可能な方を優先する場合がございます）  
 ・出産後2か月以内の家庭訪問をお願いすることがあります。この場合、赤ちゃんとお母さんの健康状態を学生とともに確認させていただきます。）

【参加費】 各回1,000円（講座により、材料費を別途いただくことがあります）

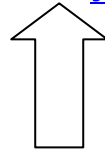
【講師】 藤田愛（助産師）、下山田鮎美（保健師）、佐藤理恵（助産師）他

### 【参加申し込み方法】

裏面の必要事項を記入し、メールまたはFAXでお申し込みください。

**申し込み期間 平成22年5月13日(木)から5月27日(木) (先着順)**

【問合せ先】東北福祉大学社会貢献センター一次世代育成支援室こころ



F A X 022-303-1137

[jisedaih@tfu-mail.tfu.ac.jp](mailto:jisedaih@tfu-mail.tfu.ac.jp)

参加者名	
出産予定日	年 月 日
参加希望日 (Oをつけてください)	6月10日(木)・7月1日(木)・7月15日(木)・10月20日(水)
お子さまがいる方	お子さまの年齢をご記入ください。_____
連絡先(必須) TELまたはFAX	
メールアドレス	

東北福祉大学社会貢献センター次世代育成支援室こっころ (仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149-1)

仙台駅西口バスプール 15 番乗り場より乗車

仙台市営バス

系統番号	行 先
870	「大学病院経由 貝ヶ森・国見ヶ丘行き」
870	「大学病院・貝ヶ森経由 国見ヶ丘・中山台・実沢(営)行き」
875	「大学病院・貝ヶ森一丁目経由 国見ヶ丘・中山台・泉ビレッジ行き」

「仙台高校・福祉大ウェルコム21前」下車

駐車場有

