

東北福祉大学社会貢献センター次世代育成支援室 こころ

ベアスボンディング教室

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	
クラス1 😊 10月31日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)	テーマ 「みなさん、はじめまして！」 ワークショップ * 特製マッサージオイルでのハンドセラピー (別途マッサージ用オイル代500円) 講師：藤田愛先生(山形大学)他	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。 ワークショップでは、アロマの香りに包まれながらからだに触れ、動かしていきます。
クラス2 😊 11月12日(月) 10:00~12:30 (受付9:30~)	テーマ 「妊娠中のからだの不思議~からだの声を聞いてみよう~」 ワークショップ * 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)	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、素敵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。
クラス3 😊 12月5日(水) 10:00~12:30 (受付9:30~)	テーマ 「私が知りたいこと、やってみたいこと」 ワークショップ * 赤ちゃんの手作りおもちゃに挑戦 (別途材料費300円) 講師：藤田愛先生(山形大学)他	赤ちゃんとお会う前に、聞いておきたいことややってみたいことはありませんか？クラス2で話し合っ、クラス3で実現しちゃいましょう。 ワークショップでは、簡単にできる赤ちゃんのおもちゃを手作りします。
クラス4 😊 3月30日(土) 10:30~12:00 (受付10:00~)	テーマ 「げんきですかあつ~ 集まれこころ同窓会」 ワークショップ * 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) 講師：藤田愛先生(山形大学)他	出産後の体も少しずつもとに戻ってきた時期。お腹の中にいた赤ちゃんを連れて、感動の再会です。 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くす。パパの参加が多ければ、パパ同士でもお話ができるかも。

【対象】

- ・ 出産予定日がH25年1月下旬までの方（初産婦さん・経産婦さんどちらもOK）。
- ・ 各回定員5名程度（全4回参加可能な方を優先する場合がございます）
- ・ ご希望に応じて、保健師による家庭訪問（出産後2か月以内）が可能です。赤ちゃんとお母さんの健康状態を学生スタッフとともに拝見しながらお話を伺います。

【参加費】 各回1,000円（託児が必要な場合は500円/人/回、講座により材料費を別途いただきます）

【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。

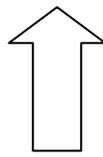
申し込み期間 平成24年10月1日(月)から10月15日(月)(先着順)

【問合せ先】 東北福祉大学社会貢献センター次世代育成支援室こころ 下山田・渥美

FAX: 022-301-1308 jisedaih@tfu-mail.tfu.ac.jp

F A X

022-301-1308



jisedaih@tfu-mail.tfu.ac.jp

参加者名	
出産予定日	年 月 日
参加希望日 (○をつけてください)	10月31日(水)・11月12日(月)・12月5日(水)・3月30日(土)
お子さまがいる方	お子さまの年齢：_____ 託児の希望： あり ・ なし
連絡先(必須) TELまたはFAX	
メールアドレス	

※お申し込みをいただいた方には、後日あらためて、保険加入に必要な情報をおうかがいいたします。

東北福祉大学社会貢献センター次世代育成支援室こころ (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

