

第2回

妊娠中に  
やっておきたい

10

のこと

妊娠してみると、今までとは違う景色が見えて来たり、  
そういえば、みんなどうしてるんだろう？と、  
知りたいこともたくさん。

「こんなことやっておけば良かった」  
「知っておいて良かった」など、ひろばの先輩ママたちの声や、  
助産師さん、保育士など専門家からの声も伺いながら、  
ご自身の妊娠中、出産後をイメージしてみませんか。

3回連続講座で同じメンバーで集う会。  
心強い仲間とも出逢えそうですね



(3回セット) 9月2日(月)\*9月27日(金)\*10月9日(水)  
各日10:00~11:30くらい

とことこ保育室 みんなのとことこ (まずはひろばのお部屋にお越しください)

\* 保育室の赤ちゃんとのふれあい

\* ひろばの講座に参加してみよう！  
助産師さんの講座  
「妊娠、出産～女性の身体とココロの不思議～」

\* お茶会 9月2日

\* 保育室のあかちゃんとのふれあい

\* ひろばの講座に参加してみよう！  
「ふんわりやわらか抱き方講座」

\* お茶会 9月27日

10月9日 \* 座談会&ひろばのママと交流  
「私の10はこんなこと」

\* お茶会 (美味しいおまけつき)

対象・妊娠中の方  
(ご夫婦の参加・第2子ご妊娠の方も  
歓迎です)

参加費・無料

定員・予約制5名位

お問合せは・お申込みは

0422-27-7195

とことこ保育室みんなのとことこ

武蔵野市関前 4-17-10

バス停・武蔵野大学前徒歩1分

# やっておきたい10のこと

## 現状・課題

- ◇ 妊娠直後母親の様子  
出産後孤立した時期を過ぎて、ようやくひろばへ来た、という方、それも出来ずに半年過ぎ、心のバランスも崩して、ようやく保育を求めるというママたちとも出会い、「もっと早く出会いたかった」と思うことが多々ある
- ◇ ひろばの様子  
スタッフが利用者にまめに声をかけ、おしゃべりしやすいような雰囲気をつくっている  
常連さんも少しずつ増え、おしゃべりしている様子が見られる  
一方で利用者さんが多い日なども増え、結果誰ともおしゃべりしていないママもいる。  
一歩進んで、スタッフだけでなく、ひとりであるママたちにお母さん同士でぱっと声をかける、誰にでも挨拶する雰囲気を作っていきたい

## ねらい

- ◇ 妊婦仲間や、先輩ママと出会い、おしゃべりする中で、産後の孤立予防とする
- ◇ 出産や産後のイメージを持つことで、安心して妊娠期を過ごし、産後をスタートする
- ◇ ひろばの利用者同士が「妊婦さんを迎える」という共通の話題で、気軽に話をしたり、初めて来たママにも声をかけていこうと思えるきっかけになる（利用者同士が繋がる）

企画 ほいくしつ・ひろば合同企画

担当・全体（平湯）保育室（村上\*2回目以外）ひろば（坂本）

(3回セット) 6月3日(月)\*6月25日(火)\*7月10日(水)  
各日 10:00~11:30 くらい

とことこ保育室 みんなのとことこ (まずはひろばのお部屋にお越しください)

\* 保育室の赤ちゃんとのふれあい

\* ひろばの講座に参加してみよう!  
助産師さんの講座  
「妊娠、出産～女性の身体とココロの不思議～」

\* お茶会 6月3日

\* 保育室のあかちゃんとのふれあい

\* ひろばの講座に参加してみよう!  
「ふんわりやわらか抱き方講座」

\* お茶会 6月25日

7月10日 \* 座談会  
「私の10はこんなこと」

\* お茶会（美味しいおまけつき）

対象・妊娠中の方  
(ご夫婦の参加・第2子ご妊娠の方も  
歓迎です)

参加費・無料  
定員・予約制5名

