

# いっしょに 「ママ」になろう

プレママ&0歳児ママのための  
楽しいお産&育児のコツを伝授します！



キッズや幼稚園の幼児教室を通して、良いママになる素質を十分に持っているのに、不安や間違った情報・知識から子育てがうまくいかず、悩んでいるママがいかに多いかを知りました。

また「いっしょにママになろう」を通して、ひとりぼっちで寂しい思いをしながら子育てをしているママが、たくさんいることもわかりました。

そんなママたちが悩む前に一緒に考えたい、少しでも役に立ちたい、ステキなママ友と出会ってほしい、そんな思いでこの会を立ち上げました。たくさんの方のご参加お待ちしております

## Schedule

- 第1回 11月21日(火)
- 第2回 11月28日(火)
- 第3回 12月5日(火)
- 第4回 12月19日(火)

※全4回で1セットになります。

参加費は、無料です。資料代として¥700いただきます。  
最終日に皆さんでランチをいただきます。ランチ代は  
¥1,000です。初日に¥1,700をいただきます。

受付時間	9:45 ~ 9:55
開催時間	10:00 ~ 12:30 (最終日は13:30終了予定)
開催会場	さくら幼稚園ホール
申込方法	メール・電話にて
メールアドレス	<a href="mailto:mama@nakayoku.com">mama@nakayoku.com</a>
電話番号	03-3428-6474

- 簡単で実践的なトイレトレーニングを知っていますか？
- 子どもと食事の関係、母乳、離乳食など本当に役に立つ情報提供
- 赤ちゃんといっしょに楽しめるふれあい遊びたくさん覚えて帰りましょう。
- 育児書とは違い、具体的で分かりやすい本当の子育てノウハウ
- 子育てストレス・不安を解消するための実践的で有益な先取りセミナー開催！！

※ 定員 20名 ※ 定員になり次第、申し込みを締め切らせて頂きます。

## 講師紹介



### 千野 郁子 さくら幼稚園副園長

自身の子育てや乳幼児期に携わることで子育てのスタートは妊娠期または妊娠前から始まっていると痛感。さくら幼稚園での0歳児から12歳児までの教育経験をいかして地域のプレママの助けになればとこの活動を開始。二児の母。



### 原 美奈 さくらキッズ保育士

幼稚園教諭から公立の児童館の幼児教室の指導員となり、乳幼児期の子育て支援に携わり絵本の読み聞かせや素話の普及にも積極的に取り組んでいる。現在はさくらキッズ2歳児担任。一児の母。



### 粕谷 匡男

学生時代から児童館や学童でのボランティアをし、大学で福祉を専攻し児童相談所や児童養護施設での実習を経て、児童指導員の資格を取得。学童クラブ指導員をしながら、1歳児の体操や幼児サッカー指導なども行っている。日本サッカー協会 公認C級ライセンス取得。1児の父。



### 井上 美穂 さくらキッズ栄養士

毎日キッズの献立から昼食・おやつもすべて手作りで子どもたちの体と心の成長を支えています。離乳食のレシピやすすめ方のアドバイスをします。



### 龍野 恵里子

#### HypnoBirthing®公認講師

米国在住中ヒプノバーシングの創設者、マリー・F・モーガン氏に出会い、真の出産の意味とそのあり方に深く感動し、ヒプノバーシングを日本の妊婦さんに届けるため、2010年より活動を開始。約500組の出産準備をサポートしてきた経験を生かし、脳のメカニズムをひもときながら、ママの心が軽くなる知識とノウハウを伝授します。



### 関口 裕季子 子育てアドバイザー

夫や子どもの病気から「病と健康」に関心を持ち、人生の大きな出来事を通して学び、長年の頭痛と花粉症が良くなりまた在り方が大きく変わったことを実感。二人の子育てを通して学んできたことをたくさんの人に伝えていきたい。