



## ～初めて出産したママと赤ちゃんのための講座～

「親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた！”（BPプログラム）」は、同じ時期に生まれた赤ちゃん和妈妈が集まって育児の喜びや困りごとを話し合ったり、赤ちゃんとふれあいながら子育ての基礎知識を学ぶ講座です。

**対象：** 初めてお子さんを育てているママで、全日程に参加できる方。  
（講座開始時に生後2か月～5か月の赤ちゃんが対象となります。）

**定員：** 10組（先着）

**日程：** 下表のとおり（全部で4回のプログラムです。【4週連続】）

**時間：** 午前10時～正午

**場所：** 平泉児童センター

（下表にある赤ちゃんの誕生日に合わせて参加会場をお選びください。）

**参加費：** 無料（ただし、テキスト代として1000円（税込み）が必要です。）

**持ち物：** 裏面の「赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト」を参考にしてください。

**申込み：** 開催会場にお申し込みください（電話可）。

### 【お問い合わせ・お申込み先】

平泉児童センター ☎0299-93-8820

| 日程                       | 対象の赤ちゃん<br>（第1子対象です）     | 開催会場     | 申込期間<br>（各申込開始日の午前10時～） |
|--------------------------|--------------------------|----------|-------------------------|
| 5月7日、14日<br>21日、28日（金曜日） | 2020年11月8日<br>～2021年3月7日 | 平泉児童センター | 2021年3月15日<br>～5月1日     |

### ◆赤ちゃんと一緒にのお出かけリスト◆

赤ちゃんとお出かけをするときの物を用意するとき、あれこれと考え荷物が多くなってしまいがちです。このリストはお出かけに必要な物を示していますので、参考にしてください。

- 着替え（1組）
- オムツ（2～3枚）
- おしりふき
- ガーゼハンカチやタオル
- ビニール袋（使用済みのオムツや汚れた服などを入れるのに役立ちます。）
- バスタオルなど大きなタオル（プログラム中に赤ちゃんを寝かせる敷物として使用したり、寒い時に上掛けにしたりと1枚あると便利です。）
- お気に入りのおもちゃ（必要な人）
- 母子手帳・（健康保険証）
- 粉ミルク、お湯、哺乳瓶（必要な人）

## 参加者の声

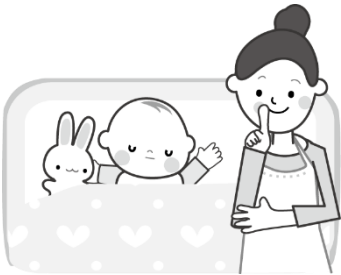


◆ママも赤ちゃんも十人十色。  
みんなそれぞれに違って、  
でも一生懸命にお世話している  
ママさんたちに出会えて、  
“一人じゃない”と思えました。  
参加できて本当に良かったです。

◆初めての子育てで不安ばかりだったが、  
同じように頑張っているママたちと  
出会えて、少し余裕をもって子どもに接  
するようになれました。

◆家にいるよりゆったりした気持ちで  
我が子と接することができて、  
子どもがより可愛く思えるよう  
になりました。

◆力の抜き方やもっと気をつけることな  
ど育児を見直すことができた。この子  
の親は自分だけだと再認識できまし  
た。



【主 催】神栖市平泉児童センター（指定管理者：株式会社明日葉）