

# 第7回

## 「世にも珍しい

## マザークラス in たがわ」

「世にも珍しいマザークラス」は1996年から福岡市で行われており、クラスに参加した妊婦さんたちから絶大な支持を得ています。リピーターも多いこのクラス、田川の妊婦さんにもぜひ体感して欲しい…という思いをこめて2005年から田川でも取り組みはじめて今年で7回目を迎えました。

今年も妊婦さんのご参加をお待ちしています！

お母さんと赤ちゃんが持っている、産む力、生まれる力ってなんでしよう。

そしてその自然のメカニズムを生かせるための準備とは・・・。

産むこと、生まれること、育てること、あなたの「からだ」で感じてみましょう。

世にも珍しいマザークラスは、あなたの「からだ」を感じ、あなたの力を引き出すクラスです。

自分にあったお産を見つけてほしい・・・。

そんな願いを持った女性たちによる女性たちのためのマザークラスへようこそ。

毎回、レッスン前には30分程度のウォーキング(お散歩・気功)をみんなで行います。

お散歩や気功後、ゆるんだからだでレッスンを受けます。

レッスン後は、地元の食材を味わいながら、おしゃべりしませんか？

- レッスン1 10/25(火) : 息を感じる 触って感じる 【呼吸、出会いゲーム】  
知り合う、触れ合う、語り合う～自己紹介、フリージング、ハグを通して～
- レッスン2 11/15(火) : 食で感じるわたしのからだ 【クイズ、食の話】  
赤ちゃんも喜ぶ～からだがほしがる食事って…  
～野菜のエネルギーを引き出す簡単レシピ～
- レッスン3 11/22(火) : アロマで感じる私のからだ においとふれるで快を感じる 【アロママッサージ】  
気持ちがいい…からだの声に耳を澄ませば…からだがもとめるアロマの不思議
- レッスン4 12/1(木) : からだの智慧で産み・育てる 【お産体験】  
～からだの声に導かれ迎えるお産と母乳～
- レッスン5 12/9(金) : 音に響くからだでわたしを知る 【癒しの音色・修了式】  
からだの内(なか)で感じたわたし自身のバースプラン  
～湧き上がる感覚、わたしの内から～
- レッスン6 2012年10月(予定) : 産んだわたしのからだと生まれた赤ちゃん【同窓会】

# 世にも珍しいマザークラスへご招待

- 対象： 出産予定日が2012年1月以降で  
妊娠経過に異常がなく、全回受講できる方
- 定員： 10名
- 会場： 福岡県立大学 看護学部棟 5号館3階5302教室  
(大学内で一番高い建物のお隣の棟です)  
〒825-8585 田川市伊田 4395 番地  
※駐車場もあります。  
駐車場は正面玄関横の駐車場をご利用ください。
- 日程： 2011年 10/25(火) 11/15(火) 11/22(火)  
12/1(木) 12/9(金)  
2012年10月 同窓会
- 時間： 10:00~13:00 (受付9:30~)
- 受講料： 6000円(全回とおして)
- 託児： 500円(1人) 胎児との時間・場を大切にしますので、上のお子様は必ずお預け下さい。託児はお申し込み時に一緒にご連絡ください。
- その他： 妊婦健診を行いますので「母子健康手帳」を毎回ご持参ください。

## お申し込み方法

お申し込みは、はがき・FAX・e-mailのいずれかをお願いいたします。

申し込み時は郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、FAX番号、出産予定日、初産・経産、この募集を知ったきっかけ、託児の有無(お子さまのお名前・年齢)をお書きの上、下記にお送りください。メールの場合は必ず件名に「マザークラス申し込み」とお書きください。

### あて先

〒825-8585 田川市伊田 4395  
FAX 0947-42-2073  
e-mail m.sato@fukuoka-pu.ac.jp  
福岡県立大学 看護学部 女性看護学/助産学  
佐藤 繭子(さとう まゆこ)



募集締め切り 10月20日(木)

※ ただし応募多数の場合、先着順とさせていただきます。※

お問い合わせ先： 福岡県立大学 看護学部 女性看護学/助産学  
担当 佐藤 繭子 (平日9:00~17:00)  
TEL 0947-42-2118(代) (内線 2518)