

第14回

福岡県立大学ヘルスプロモーション実践研究センター事業

「世にも珍しい



マザークラス」

「世にも珍しいマザークラス」は1996年から福岡市で1年に1回だけ、大切に行ってきました。参加して下さった総勢200名の妊婦さんたちからは、絶大な支持を得ています。それでは「世にも珍しい」といったいどんな意味なのでしょう？

その答は参加してからのお楽しみ…。「世にも珍しいマザークラス」はからだで感じるクラスです。リピーターも多いこのクラス。

卒業したお母さんたちは、今、育児サークルでつながっています。

14年目を迎え、今年も新たな気持ちで開催させていただきます！ 皆さま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ょう。

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「からだの力」を引き出すクラスです。

自分の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、レッスン時には からだがゆるむ気功 を行います。

レッスン1 2/16(火) : 息を感じる 触って感じる 【呼吸、出会い】
♪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 2/23(火) : 食で感じるわたしのからだ 【呼吸、食の体感(試食)、クイズ】
赤ちゃんも喜ぶ～からだかほしがかる食事って…。野菜のエネルギーを引き出す簡単レシピ

レッスン3 3/4(木) : アロマで感じる私のからだ 【呼吸、アロママッサージ】
においとふれるで快を感じる
気持ちがいい・・・からだの声に耳を澄ませば・・・からだかもとめるアロマの不思議

レッスン4 3/11(木) : からだの知恵で産み・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 3/25(木) : 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 12月(予定) : わいわい同窓会 【何でもトーク】

主催 : 福岡県立大学看護学部 女性看護学/助産学講座

フムフム(FM²)ネットワーク

世にも珍しいマザークラスへご招待

| | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 対象： | 妊娠経過に異常がなく、全回受講できる方 | | |
| 定員： | 10名 | | |
| 会場： | ももちパレス 〒814-0006 福岡県福岡市早良区百道二丁目3番15号 電話：092-851-4511 (地下鉄 藤崎駅から1分、西鉄バス 藤崎バスターミナル目の前) ※駐車場もあります。 | | |
| 日程： | 2010年 2/16 (火) | 2/23 (火) | |
| | 3/4 (木) | 3/11 (木) | 3/25 (木) |
| | 2010年12月 同窓会 | | |
| 時間： | 10:30~12:30 (受付10:00~) | | |
| 受講料： | 12000円 (全回とおして) | | |
| 託児： | 1000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： | 「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のいずれかでお願いいたします。

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 yoshida@fukuoka-pu.ac.jp

福岡県立大学 看護学部 女性看護学/助産学

吉田 静 (よしだしずか)

募集締め切り 2月3日 (水)

※ 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 吉田 静 (平日9:00~17:00)

TEL 0947-42-2118(代) (内線 2518)