

第6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6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ょ。

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。

自分にあつ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 10/5(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 11/2(火) : 食で感じるわたしのからだ 【クイズ、食の話】
おむすびころりん、腑に落ちる～からだがほしがかる食事って・・・～
- レッスン3 11/9(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 11/30(火) : 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 12/7(火) : 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 2011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2011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： 2010年 10/5(火) 11/2(火) 11/9(火)
11/30(火) 12/7(火)
2011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 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 9月22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 **佐藤 繭子 (平日9:00~17:00)**
TEL **0947-42-2118(代) (内線 2518)**