

赤ちゃんを 安心して 迎えるための基礎講座

～妊娠とマタニティライフ編～



参加無料

妊娠したのはうれしいけれど…
ちゃんと育つのかしら、産めるの
かしらと、不安ばかりが先に立つ
毎日…。

人は、親から生まれ、そして親
はそのまた親から生まれ、人は
‘いのち’を紡いできました。そ
の長い歴史を経てきたあなたの中
には、赤ちゃんを育てる力、産む
力が存在しています。

コロナウィルスで、これまでよ
り不安のある‘今’だからこそ、
安心して赤ちゃんを迎えるための
準備を一緒にしましょう！自分と
パートナーの持てる力を、ともに
発揮するために何が大切なのかを
学びます。

FineGraphics さんによる写真 AC からの写真

10/18 (日)
10～12時

①妊娠編

こんなに成長する赤ちゃん
変化するママのからだとか
～みんなの安心を求めて～

11/15 (日)
10～12時

②出産編

赤ちゃんにもママにも
備わっている自然の力
～安産のカギはリラックス

《予告》part III 「安心できるパートナーとの暮らし」 ①1/31(日)②2/14(日)同時間・同会場にて

会場：岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

案内人：西尾敏子（母と子の健康相談室にしてお産師）・塩津朋子（助産院ぱる 助産師）

参加対象：妊娠・出産を安心して迎えたいと思っている方、ご家族などなたでも。定員 50 名

主催：CAPおかやま・岡山市

FAX 送信先



086-803-3344 さんかく岡山 岡山市男女共同参画社会推進センター

[お申込み・お問合せ先] さんかく岡山 TEL: 086-803-3355 /E-mail:sankaku@city.okayama.lg.jp

「市民協働事業」は、岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」の登録団体等からの企画案を基に、市民グループと岡山市が共同実施する事業です。

安心できるパートナーと紡ぐ日々のために ● FAX 申込書 ● お電話・メール・電子でも受付中です

ふりがな お名前: ※ご希望日に○をお付けください。		● ご職業等		
①	10/18・11/15	● ご所属・勤務先等があれば…		
②	10/18・11/15			
③	10/18・11/15	● お電話番号 ※ 託児希望の場合は携帯番号必須		
** 託児のお申込み ** 各回先着 5 名まで 締切: 各回 1 週前の月曜 17:00 まで				
① お名前	年齢	男・女	10/18・11/15	電子申込 
② お名前	年齢	男・女	10/18・11/15	
③ お名前	年齢	男・女	10/18・11/15	

◆ CAP おかやまイベント情報 ◆ オンライン開催のものもあります。

♡ 岡山市民協働事業大切な子どもを育てるために! 知っておきたい基礎知識

① 「子どもの発達に合わせた関わり方～乳幼児期・学童期・思春期」

② 「男の子・女の子～ひとりひとりの子どもを大切に育てるために」

① 9/9 ② 9/30 (両日とも 10～12 時)

参加費: 無料 会場: 岡山市男女共同推進センター・さんかく岡山

講師: CAP おかやまメンバー

♡ 「REBORN～生き苦しさからの解放(全 3 回)」(旧母娘講座) 第 8 期(9/6.10/4.11/1)・第 9 期(10/18.11/1.11/15)

(全日曜 10～12 時半/参加費 10,000 円/博士の家にて)

昨年、一昨年、ご好評をいただいた本講座。男性にもご参加いただけるようにリニューアルしました。第 9 期は女性のみでの開催です。ご興味のある方、是非お申し込みください。(定員: 8 名・4 名以上のお申込みで開催します。)

♡ 岡山県社会教育団体によるパワーアップ事業「子どもに関わる人のスキルアップ講座」ZOOM 開催 ① 9/29 ② 10/13 ③ 10/27 ④ 11/10 ⑤ 12/1 ⑥ 12/15 (全 6 回、火曜) 10:00～12:30

参加費: 各回 1000 円

会場: 倉敷市男女共同参画推進センターウィズアップ倉敷

講師: CAP おかやまメンバー 主催: NPO 法人子育て応援ぽっかぽか

♡ 本読み会 シュテットバ ッル 著の「こころの傷は必ず癒える」(9 月～)

(毎月第 1 金曜 13 時半～15 時半/参加費 1,000 円/博士の家にて)

子どもの成長にどんなかわり方が必要なのか。体罰禁止が法制化される今、改めて学んでいきます。

♡ 助産師もっこさんの「子育てサロン」

(毎月第 2.4 金曜 10～12 時/参加費 500 円/博士の家にて)

♡ リラクゼーションルーム たかちゃんの「和みのヨーガ」

(毎月第 3 金曜 10 時 15 分～12 時/参加費 1000 円/博士の家にて)

♡ CAP ほっとカフェ(第 1 金曜 10～12 時/参加費 500 円/博士の家にて) 日々の暮らしの中でのモヤモヤなど、ちょっと話していきませんか?

【CAP おかやまイベント情報についてのお問合せ先】

CAP おかやま 電話: 080-6339-9740

E-mail: cap_okayama@hotmail.co.jp

ホームページ・フェイスブックでも情報をお知らせしています。ご確認ください。



アクセス

- JR 岡山駅から南東へ 1.5km (徒歩約 20 分)
- 路面電車 <清輝橋線> 新西大寺町筋下車 東へ徒歩 1 分 <東山線> 西大寺町下車 西へ徒歩 3 分
- 天満屋バスステーションから南へ約 500m (徒歩 7 分)
- 最寄りのバス停留所 新西大寺町筋バス停

* 契約駐車場はありません。お車で越越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

CAP (キャップ) とは… Child Assault Prevention の頭文字。子どもがあらゆる暴力から身を守り、「安心して、自信を持って、自由に生きる権利」を守るための人権教育プログラムです。

岡山県内で子どもの権利を守る活動を始めて 24 年。この間、多くの方に支えていただき、活動してきました。これから先の未来が、更に、子どもたちにとって、安心したものとなるために、私たちおとなにできることを考えていきたいと思っています。是非繋がり、共に歩いていきましょう! 大切な子どもたちの今と未来のために…。