

安心できるパートナーと紡ぐ ～妊娠・出産・子育て～ Part1 出産・産後準備編



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！妊娠中は、自分の身体と心が今までとは違う「何か」によって操られているような、自分のことなのにうまく調節できない不思議な自分に出会います。胎児ちゃんを感じ、自分を感じながら、貴重な時間を過ごしましょう。胎児ちゃんと自分・パートナー・お兄ちゃんお姉ちゃんとのつき合い方は、生まれた後の赤ちゃんとのつき合い方にもつながります。

自分もパートナーも、家族みんなの力を発揮し、赤ちゃんと共に成長する気持ちを育んでいきましょう。(塩津朋子)

①妊娠・出産準備編

「ママのからだと心の変化
～みんなの安心を求めて～」

6/26 (日)
10～12時

妊娠すると何がどう変化していくのでしょうか？妊婦さんの身体と心はもちろん、周囲の人はどうすればいいのでしょうか…。共に変化の波に揺られましょう。

②出産・産後準備編：

「安産のカギはリラックス
～産後のカギもリラックス～」

7/24 (日)
10～12時

出産はどんな時間なのでしょう。赤ちゃん和妈妈への、家族とみんなの祈りの時間では?!赤ちゃんの力を信じ、ママは自分の力を信じ、みんなはみんなの力を信じます。みんなの力を発揮する方法を考えていきましょう。

《予告》part2子育て編「赤ちゃんとの安心な暮らし(産後の身体と心・子どもの発達)」8/28.9/25.10:00～12:00
part3 妊娠編「安心して赤ちゃんを迎えるための基礎知識(妊娠とマタニティライフ)」10/23, 11/27.10:00～12:00

会場：岡山市男女共同推進センター・さんかく岡山

案内人：塩津朋子(助産師、オムツ外しアドバイザー、グローアップルーム・ぱる主宰)

対象：パートナーのこと、家族のことを、共に考えたい方は、どなたでもご参加ください。50名まで。

託児：各回先着5名まで。(さんかく岡山まで、事前申し込みが必要です。)

主催：CAPプロジェクトおかやま・岡山市

※状況により、中止もしくは実施方法を変更する場合があります。開催につきましては、当日のマスクの着用・手指消毒・検温実施等にご協力をお願いします。

[お申込み・お問合せ先] お電話・メールでも受付しています。

さんかく岡山

岡山市女性が輝くまちづくり推進課

TEL : 086-803-3355

TEL : 086-803-1115 / FAX : 086-803-1845

E-mail:sankaku@city.okayama.lg.jp E-mail:danjo@city.okayama.lg.jp



電子申込は
こちらから



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

安心できるパートナーと紡ぐ～妊娠・出産・子育て～ ● **FAX 申込書** ● Part I 出産・産後準備編

ふりがな
お名前:※ご希望日に○をお付けください。

*託児申込*各回先着 5 名 締切:各回 1 週前の土曜 17 時まで

①	6/26・7/24	① お名前	年齢	男・女	6/26・7/24
②	6/26・7/24	② お名前	年齢	男・女	6/26・7/24

● ご職業等

● ご所属・勤務先等があれば…

● お電話番号※託児希望の場合は携帯番号必須

CAP プロジェクトおかやまイベント情報 ★オンライン開催あり

★岡山市民協働事業「大切な子どもを育むために 知っておきたい基礎知識」

①「男の子・女の子 ～ひとりひとりの子どもを大切に育むために」

目からウロコの性教育の知識やジェンダーバイアスについての講座

②「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」

幼児期の感覚の体験やアタッチメント・エンパワメント等の講座

① 6/2②6/23(両日とも 10～12 時)

参加費:無料 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

講師:CAP プロジェクトおかやまメンバー

★「REBORN～生き苦しさからの解放(全 3 回)」(旧母娘講座)

第17期(5/26,6/16,7/7 木)・第18期計画

(全日 10～12 時半/参加費 10,000 円/博士の家にて)

6年目を迎える本講座。毎回、参加された方がじぶんおじんせいを歩きはじめるその姿は圧巻です。第 17期はどなたでも参加できます。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。)

★本読み会 ハリエット・ゴールドラー著「怒りのダンス」

(毎月第4金曜 10:00～12:00/参加費 1,000 円/博士の家にて)

心的外傷の回復のために何ができるのか。トラウマ研究のバイブルと言われる本書を毎月 1 章ずつ読み進めます。本は、ご用意くださいね。

★助産師もっこさんの「子育てサロン」

(毎月第3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2日曜 14:00～15:30/参加費 1,000 円/博士の家にて)

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

★min ちゃんの「性の健康教育おしゃべり会」(偶数月第3土曜 10～12 時/参加費 1,000 円/博士の家にて) 子どもの関わるすべての人に知っておいてほしい「性」のお話。性科学・性の健康教育。

【イベント情報についてのお問合せ先】

CAP プロジェクトおかやま

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 27 年になります。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。子どもの安心な社会はだれにとっても安心な社会。そのために、是非繋がってください。一緒に歩いていきましょう!!