

幸 せ に 親 に な る 講 座

幸せ産後♪パパママ育児レッスン



植物性100%のオイルを使う
赤ちゃんへのマッサージが
メインのクラスです

赤ちゃんを「愛情を知る人」に育てることは
ぜひともトライしたいこと。
未来人にすばらしいギフトを贈りませんか？

赤ちゃんへのケアだけでなく、親としての
「育自」もケアしていきます。

新しい命と新しい自分たちの成長を
ともに楽しみましょう！



2026/12/6(日)～12/20(日)
14:00～16:00 *3回連続講座

参加費
1,000円

STEP 1

12/6
(日)

- *ベビーマッサージ
～ 赤ちゃんを楽しむ ～
- *産後パパママのための誕生学®

STEP 2

12/13
(日)

- *ベビーマッサージ
- *ベストパートナーであるためのヒント
～ 夫婦から両親へ ～

STEP 3

12/20
(日)

- *ベビーマッサージ
- *ボディークワーク
～ 健康なパパママでいるために ～

※内容は変更する場合があります

※社会情勢によりオンラインzoomでの開催となる可能性があります

- 場所：台東区生涯学習センター 4F 和室「さくら」
(台東区西浅草3-25-16)
- 対象：区内在住か在勤の保護者と講座実施月に
生後2か月～ハイハイ前までの第一子のお子さん
※パパママで参加可能な方優先
- 参加費：¥1,000円(3回分)
- 定員：8組(24名)*抽選
- 申し込み締め切り：11月14日(土)

■お問い合わせ先

育てよう!いのちの根っこ 台東区担当
☐happy.sango.taito@gmail.com



こちらのフォームから
お申し込みください

※応募多数の場合は抽選となります



幸せ産後♪パパママ育児レッスンのプログラムは 私たちがお届けします

実施団体



中澤祐子 三児の母

「育てよう！
いのちの根っこ」主宰



<https://inotinonekko.crayonsite.net/>

曾我美和子 二児の母

「ふれる はぐくむ
Wa-coya」主宰



<https://facebook.com/furehug.wacoya/>

植松厚子 二児の母

いのちの講座お届け処
「うえそが屋」主宰



<https://ameblo.jp/uesoga-ya/>

STEP 1

12/6(日)

ベビーマッサージ& 自己紹介ワーク

- 赤ちゃんにとって毎日が刺激。
この大切な時期に情緒が安定し、健康度も高まるベビーへのタッチケアで子育てを楽しみ、愛情深いものにしましょう
- パパ友ママ友作りのきっかけを提供します

産後パパママのための誕生学®

- 誕生の際に我が子が発揮した生まれてくる力と、女性の産む力を振り返ります
- 親から我が子への「いのち」の伝え方も伝授します



STEP 2

12/13(日)

ベストパートナーで あるためのヒント

- 家事分担見える化ワークで
見えてくるのは、、、
二人の認識のギャップかも？！
- 産後クライシスは他人事ではありません！？
産後のコミュニケーションの大切さを再認識しましょう！

※ベビーマッサージも
行います



STEP 3

12/20(日)

ボディーワーク& リラクゼーションケア

- 産後のカラダを女性らしく戻す
美容体操や、自分でできる骨盤ケアを行います
- 赤ちゃん育児中でも自分でできる！肩こり解消や、母乳促進のリラクゼーションマッサージをやってみましょう
- カップルマッサージでコミュニケーションタイムのひとつ時を。
赤ちゃんへのマッサージの効果も実感できるはずです！

※ベビーマッサージも
行います



各世代に妊娠出産のしくみと、いのちの大切さに関する情報提供を行い、ここからだ、いのち全部を大切にする人々が暮らす、地域社会の広がりをお手伝いしています

「いのちの根っこ」
についてはこちら



台東区乳幼児家庭教育学級や多世代交流として足立区「中学校に赤ちゃんがやってくる！」を主催しています



幸せに♪親になろう