

幸 せ に 親 に な る 講 座

こども
まんなか

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！



参加費
無料

2024/6/2(日)~7/28(日)

14:00~16:00 *5回連続講座

STEP 1

6/2
(日)

ベビーマッサージ

～ 赤ちゃんを楽しむ～

*オイルを使うベビーマッサージです

STEP 2

6/16
(日)

心地よい

だっことおんぶのクラス

～基本的信頼感を育む～

STEP 3

6/30
(日)

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 4

7/14
(日)

ボディーワーク& リラクゼーションケア

～健康なパパママでいるために～

STEP 5

7/28
(日)

産後パパママのための誕生学®

～いのちの力を再確認～

未来ビジョンワーク

～未来予想図を夫婦で確認～

- 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
- 定員：8組(24名)*抽選
- 申し込み締め切り：5月10日(金)

※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

■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
「うそが屋」主宰

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



STEP 1

6/2(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



STEP 2

6/16(日)

だっことおんぶクラス

- ベビーウェアリングコンシェルジュに抱っこやおんぶを教わってみませんか？
 - 赤ちゃんを迎えると、日々必要なことなのにほとんど教わることのない抱っこやおんぶが、、、
- もっと心地よく！
そして楽になる！
ちょっとしたコツと工夫をお伝えします

STEP 3

6/30(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 4

7/14(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時を。赤ちゃんへのマッサージの効果も実感できるはず！

STEP 5

7/28(日)

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



未来ビジョンワーク

- 簡単なワークで、自分とパートナーに向き合う、産後の貴重な時間です

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、こころと
からだ、いのち全部を大切
にする人々が暮らす、地域
社会の広がりを応援してい
ます

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

「いのちの根っこ」
についてはこちら



幸せに♪親になろう