

1

### 新しい出会い

インタビューをして、「他己紹介」をします。  
みんなで講座の約束や、講座内のニックネームを決めて仲を深めます。



2

### 赤ちゃんのいる生活

一日のスケジュールを円グラフにして共有します。  
上手な過ごし方を見つけられることも！



3

### 赤ちゃんとの接し方

赤ちゃんの様子を観察シートを使って  
まとめたり、簡単なベビーマッサージ  
をしてふれあったりします。



4

### 親になること

やりたいこと、やらなければいけないことの  
バランスで揺れる気持ち。心の健康について  
話し合います。



全4回の  
【初めて母親になった方】  
が対象のプログラムです。

「ママ友ができた」

「赤ちゃんがより可愛く思えた」  
ぜひ、お知り合いにもご紹介ください♪  
ご参加をお待ちしています！