

## 赤ちゃん&ママ教室のご案内



ママと赤ちゃん、そしてご家族に、少しでも沢山の笑顔が溢れるように西川医院がお届けする『Child-care Support (子育て支援)』をご紹介します。一緒に子育てを楽しみましょう♪

### まずは気軽におうちから参加 オンライン教室



毎月オンラインにて、講座やおしゃべり会などを開催しています。  
(月2回開催、要予約)

#### <ピーカーブ教室> 毎月第1水曜日 13:10~ 定員15組

- ・おうちで出来るふれあい遊び
- ・赤ちゃんとの過ごし方
- ・わらべうたベビーマッサージちょこっと体験会
- ・絵本のある子育て
- ・赤ちゃんと楽しくお話ししよう「マザリーズ講座」 など

#### <おしゃべり会> 毎月第2水曜日 13:10~ 定員5組

毎回テーマを決めて話す気軽なおしゃべり会です。  
夜泣き、人見知り、初めての子育て、二人目・三人目の子育て、赤ちゃん返り、男の子、女の子、生活リズム、おもちゃの選び方、保育園の選び方、赤ちゃんとの遊び場所など「みんなどうしてる〜?」ってお話してみませんか? 保育士がファシリテーターを務めますので、安心してご参加下さい。

※対象の方にメールでご案内をお送りします。詳細をご確認の上、お申込み下さい。ご参加には、Zoomへのご登録が必要です。

### ママ友作りにもおすすめの育児教室 にっこりんく

西川医院のハイツ1階にあるスタジオで、毎月育児教室「にっこりんく」を開催しています。同じ位の月齢のお子さんを持つママとの出会いは、情報交換・共感・共有・楽しさ・安心感となり、ママ友作りや子育てを楽しむきっかけになります。赤ちゃんにとってもお友達の声や動きに興味津々な心地良い刺激の時間♪泣いたり笑ったりしながら、社会性を育みます。知って、聞いて、見て、話して、学ぶ、育児教室「にっこりんく」に是非遊びにきてくださいね♪

- \*お家でも出来る「ふれあい遊び」のご紹介
- \*赤ちゃんにお勧めの「絵本」の読み聞かせ
- \*知って学んで安心♪プチ子育て講座
- \*おもちゃ製作、または、足型スタンプ
- \*ママのおしゃべりタイム など



- <参加対象> 2~6カ月位の赤ちゃん和妈妈 (要予約)
- <開催日> 毎月第1、3木曜日 13:30~15:00
- <参加費> 1000円 (教室チケット1枚)

### ふれあって親子のきずなを深める わらべうたベビーマッサージ教室

赤ちゃんの心の発達に大切な「触れる・見つめる・語りかける」がオールインワンになった『わらべうたベビーマッサージ』♪  
ママの温かい手で触れられた経験は、子ども達の心の栄養となり、穏やかな心や安心感を育みます。他にも、免疫力UP、運動機能を高める、便秘や夜泣きの改善などにも効果的です。また、肌に触れると「幸せ・信頼・幸福ホルモン」と呼ばれているオキシトシンの分泌が高まり、親子のきずなが深まります。西川医院でご出産された方、皆さんに知ってほしいスキンシップの方法です♪

<参加対象> 2カ月~1歳6カ月位までの赤ちゃん和妈妈  
ベビークラスとキッズクラスがあります。

<開催日> 初回 第4水曜日 10:00~  
リピーター 第2、4木曜日 13:30~

<参加費> 1000円 (教室チケット1枚) 初回は無料です。

<講師> わらべうたベビーマッサージインストラクター



### ママの気持ちをお聞かせ下さい 保育士の寄り添いサロン

ひとりひとりの心に寄り添う、ママの為のプライベートサロンです。嬉しいこと、不安なこと、寂しい時、悲しい時、イライラする時、誰かに話を聞いてもらうだけで、ホッとしたり、元気になったりしませんか?? 喜怒哀楽の思いを誰かに伝えるだけでも、気持ちを整理出来たり、自身の気づきや、明日への歩みに繋がります。保育士の「寄り添いサロン」では、そんなママのお気持ちをマンツーマンでお聞きし「ママの笑顔のお手伝い」を目指しています。

<対象> 3歳位までのお子様を子育て中のママ (要予約)

<方法> オンライン (Zoomの登録が必要です)  
対面でのお話をご希望の方は、ご相談下さい。

<時間> おひとり様 30~45分

<開催日> 毎週水曜日・金曜日 (10時~、11時~、12時~)

<担当> 保育士・保育心理士・子育て心理カウンセラー

西川医院 Child-care Support 担当  
武林 幸子 (たけばやし さちこ)

【ご予約方法】 ※教室や講座は全てご予約が必要です。

WEB 予約ログイン→予約登録→産後教室 (または「ZOOM オンライン教室」) →ご希望の教室を選択してください。