



2017年 産前・産後ケアセンター・東峯サライ

ないたてママも、チョット先ゆく先輩ママも、孫育て世代のママも

悩みや対処法、育児の本音を語り合おう！

育児ブルーを吹き飛ばす！

マザーリング・トーク&トーク・サロン

同室見守り託児

場 所: 産前・産後ケアセンター 東峯サライ 5階の会場へ直接お越しください。

ご予約 お問合せは 電話番号:03-3646-0303 / 東京都江東区木場6-11-3

ご参加費用: 1回 ¥ 500 円 (毎回当日会場でお支払いください。)

事前予約制: 定員 15名(赤ちゃん託児は5名程度) 定員にない次第締め切ります。

ご予約はお電話または、東峯サライ事務局または専用ウェブサイトからお申し込みください。

「育児を楽しむために。産前産後は、素敵な母親になるための大切なプロセスです。心と体(生理・ホルモン機能)の微妙な変化を知り、心地よい育児のためのマザーリング(母の優しさとその表現)のコツを 当日参加のママたちと、たまには大人だけのおしゃべりも！ 知的井戸端会議しましょう。(テーマにかかわらず、その時話したい・聞きたいことをご自由にどうぞ)

ファシリテーター: 東峯サライ顧問 マザーリングナース たけながかずこ

日程 (2017年)	テーマ (全5回)
8月31日(木) 14:00~16:00	“妻・母・私”の三原色のライフスタイルを見つけるために 「マザーリングの“3つの輪”の生き方提案」
9月7日(木) 14:00~16:00	“妻・母・私”を豊かに育てるために 「まずは、自分のコミュニケーションスタイルを知りましょう。」
9月14日(木) 14:00~16:00	先輩ママもこれで乗り切ってきた！マインドとマナー 「マザーリング・マインド10」「赤ちゃんを預け、預かる時のマナー」 「お付き合いのルール」「マザーリング流傾聴力&表現力とは？」
9月21日(木) 14:00~16:00	“黙っていても察してほしい”はNG？ 「家族の絆をより深める、触れ合いコミュニケーション。」
9月28日(木) 14:00~16:00	語り合おう トーク&トーク 「夫婦生活・キャリアと育児のバランス計画について」「あなたも、いつか、どこかで誰かのマザーリング・マザーになりましょう！」

- ・東峯婦人クリニック、東峯サライを利用したことがない方でもご参加いただけます。
- ・託児は5名程度。マザーリング・ボランティアがお世話します。哺乳瓶&ミルクやオムツなど必要なものはご持参ください。初めての託児経験をサポートします。
- ・ご予約は専用サイトへ！ <http://takenagah.wixsite.com/mothering-seminar>

