



初体験託児をサービス
無料託児あり！
定員 先着5名様迄

2017年 産前・産後ケアセンター・東峯サライ
マタニティ・ママ と 0歳児のお子さんを持つ
“ないたてママ”と、今どきママを応援したい先輩ママのための

育児ブルーを吹き飛ばす！

トーク&トーク ・ マザーリング応援セミナー

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 ￥ 2000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名まで）定員になり次第締め切ります。

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 当日参加の多種多様なママたちと、知的井戸端会議しましょう！！

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）
5月11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」「家族の健康と生涯のライフプランをいっしょにイメージ」
5月18日(木) 14:00～16:00	“妻・母・私”を豊かに育てるために 「相性の良いサポーターさんとの出会いと活用」「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。」「他人との関係の維持に欠かせないコミュニケーションのコツとワザ」
5月25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？」
6月1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。」
6月8日(木) 14:00～16:00	語り合しましょう トーク&トーク 「心と体、性と生。どんな不安と不満があるの？」「これからの家族計画・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名迄。マザーリング・ボランティアがお預かりします。哺乳瓶&ミルクやお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>

「セミナーをおすすめします！」 東峯サライ副センター長 医師 佐藤香織先生



妊娠・出産できることは健康の証であり、自然なことですが、育児は学ばなければわからないことが多いものです。ポジティブに育児に向き合えるように、0歳児のお子さんを持つママにおすすめします。このセミナーはきっとあなたのお役にたつでしょう。

