



# 赤ちゃんと創る私の家族

お子さんのお誕生おめでとうございます。自分のお腹にいた赤ちゃんとのご対面はいかがでしたか？

そして子育てで忙しくなった、ご自身の産後の体調はいかがですか？  
子育てのことやお母さん自身のことなど、一緒にお話しましょう。ファシリテーターがお手伝いします。

日時：2023年1月18日、25日、  
2月1日、8日 10:15～11:50  
(全て水曜日、4回連続講座)

対象：プログラム開始日現在、生後2～5か月の  
第一子の赤ちゃんとお母さん  
(2022年8月18日～11月18日)

定員：8組程度

内容：本講座は子どもと家族支援研究センターが開発した「赤ちゃんと創る私の家族～はじめの一步～FSプログラム」で実施します。ファシリテーターの進行のもと、お母さん同士がお子さんを囲んでお話します。

- ・はじめての赤ちゃん、そして私たち
- ・赤ちゃんのことをもっと知ろう！
- ・わたしの家族と生活
- ・家族のこれから

ファシリテーター：大豆生田千夏さん  
(子どもと家族支援研究センターこもれび)

申込：現在受付中(03-3683-1101)