

# 赤ちゃんと創る私の家族

## ～はじめの一步～ FSプログラム

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  
とのお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: 2024年11月15日、22日、29日、12月6日**

(全て金曜日、4回連続講座)

**10:15～11:50**

**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**

(2024年6月15日～9月15日生まれ)



**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「赤ちゃんを創る私の家族～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。

- ・はじめまして赤ちゃん、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: 木村弘美さん**

(子どもと家族支援研究センターこもれび)

**申込: 9月25日(水)10:00～10月18日(金)16:00**

(電話での事前予約制/抽選)

**亀戸みずべ**