

令和6（2024）年度

親子の絆づくりプログラム “赤ちゃんがきた！”

## 初めて出産したお母さんと赤ちゃん集まれ！

「親子の絆づくりプログラム」では、同じ時期に生まれた赤ちゃんとお母さんが集まって、育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合いながら子育ての基礎知識を学びます。

☆対象 足利市内在住の第1子と母親  
第1回目に生後2か月以上5か月以下の赤ちゃんが対象。

☆定員 親子20組  
\*赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。

☆日程 下表のとおり（全部で4回のプログラムです。）  
事前申し込みが必要です。

☆時間 午後1:30～3:30  
**O印 第79期は、午前10:00～12:00開催**

☆場所 さいこう子育て支援センター  
（さいこうふれあいセンター2階  
\*エレベーター有）



### 《参加した人の声》

- ・市内に越してきたばかりでしたが、知り合いができました。
- ・みんな同じ悩みを抱えていることがわかり、安心しました。
- ・イライラすることが少なくなり、子どもが愛おしく思えるようになりました。

☆費用 参加費・・・無料  
ただし、親用テキスト代1,100円（消費税込）が必要となります。

☆持ち物 裏面を参考にしてください。



	回数・テーマ 誕生月の目安	〈1回目〉 新しい出会い ・お互いを知り合う ・他のママの育児から学ぶ	〈2回目〉 赤ちゃんの いる生活 ・赤ちゃんの生活リズム ・赤ちゃんに必要な環境を知る	〈3回目〉 赤ちゃんとの 接し方 ・「泣く」ことの意味 ・0歳時期の心の発達 の大切さを知る	〈4回目〉 親になること ・パートナーや周囲の人々の力を借りる ・自分も赤ちゃんも家族も大切
毎 週 火 曜 日 実 施					
第78期	2023年11月8日～ 2024年3月7日生まれ	5月7日(火)	5月14日(火)	5月21日(火)	5月28日(火)
<b>第79期</b>	<b>2023年12月26日～ 2024年4月25日生まれ</b>	<b>6月25日(火)</b>	<b>7月2日(火)</b>	<b>7月9日(火)</b>	<b>7月16日(火)</b>
第80期	2024年3月25日～ 7月24日生まれ	9月24日(火)	10月1日(火)	10月8日(火)	10月15日(火)
第81期	2024年5月27日～ 9月26日生まれ	11月26日(火)	12月3日(火)	12月10日(火)	12月17日(火)
第82期	2024年7月8日～ 11月7日生まれ	2025年 1月7日(火)	1月14日(火)	1月21日(火)	1月28日(火)
第83期	2024年8月26日～ 12月25日生まれ	2月25日(火)	3月4日(火)	3月11日(火)	3月18日(火)



## 赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト



赤ちゃんと一緒に出かけする時の持ち物を用意する時、あれこれと考え荷物が増えてしまいがちです。このリストでは、お出かけに必要な物を示していますので、参考にしてプログラムにご参加ください。

○着替え(赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替え)：1組

○オムツ：2～3枚

○おしりふき(携帯用の小さいものもあります。)

○ビニール袋(使用済みのオムツや汚れた服などを入れるのに役立ちます。)

\*使用済みのオムツは、外出先のゴミ箱には捨てず、家に持ち帰ることがマナーです。

○ガーゼハンカチやハンドタオル：汗やよだれをふいたりする時に便利です。

○バスタオルなど大きめのタオル：1枚

\*プログラム中に赤ちゃんを寝かせる時の敷き物として使用したり、寒い時に上掛けにしたりと一枚あると便利です。

○お気に入りの玩具(必要な人)：他の人の玩具と区別ができるよう目印などをつけておくと良いです。



### ○母子健康手帳・健康保険証

\*赤ちゃんの体調不良は、すぐに受診が必要な場合があります。母子健康手帳は、出産時、健診の状況から予防接種の記録があります。外出時に健康保険証とともに持っていればスムーズに受診など対応することができます。



### ○粉ミルク、お湯、哺乳瓶(必要な人)

\*ミルクは赤ちゃんが飲む直前に作ります。あらかじめ作ったミルクは、時間が経つと細菌が繁殖する可能性があります。



第73期参加者の皆さん



赤ちゃんのことがわかり子育てが楽になりました。

赤ちゃんと一緒に出かけすることが楽しくなりました。



♡ 参加を希望される方・お問い合わせは ♡

さいこう子育て支援センター 足利市西宮町 2838 ☎22-4460  
(さいこうふれあいセンター2階・エレベーターをご利用ください。)

《笑顔輝く  
子育てのまち足利》  
足利市は、  
皆さんの子育てを  
応援します。

