



好評受付中！

今春 ママになられた方のための

【オンライン子育てセミナー】

## 産後のママと赤ちゃんをオンラインで応援 ベビーとママのエクササイズ& 子育てミニレッスン♪

ほかのママや赤ちゃんとおしゃべりもしたいけれど、赤ちゃんはマスクもワクチンもできないから「お出かけはまだ用心…」と思っているママへ、嬉しいお知らせです。

【オンライン子育てセミナー】は、ベビーマッサージと自然な運動発達を促すエクササイズ、ママのセルフケアのためのストレッチ、そして中部大学の専門の先生から育児に役立つお話も聞ける欲ばりなセミナーです。好評につき、今年も開催！オンラインなので、自宅から気軽に参加できます。ママもリフレッシュしながら学び、月齢が近いママたちと一緒に子育てを楽しんだり、お悩み相談もできますよ。

日 時 : ① 7月22日(金)、② 9月2日(金)  
両日とも10:00~11:40

参加方法 : パソコン、スマホ、タブレットから Zoomで自宅から参加

参加費 : 2回で 1000円

対 象 : 生後2カ月以降の赤ちゃん和妈妈 ※パパも参加できます  
※「はいはい」ができる前の赤ちゃんに最適です。

定 員 : 30組

服装など : ママは動きやすいパンツスタイル  
バスタオル1枚 ご用意ください。

主 催 : 中部大学生命健康科学部保健看護学科

共 催 : 中部大学 地域連携センター

※セミナー受講中のお子さま・お母さまの安全管理は、各ご家庭でお願いします。  
※看護師・救急救命士・保育士をめざす学生も数名ずつ参加させていただきます。



| 日程          | ベビーとママのエクササイズ                                         | 子育てミニレッスン                                        | おしゃべりタイム                                 |
|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 7/22<br>(金) | 赤ちゃんの月齢に応じたマッサージとエクササイズ                               | 赤ちゃんの発育発達とおもちゃの選び方<br>現代教育学部 幼児教育学科<br>講師 千田 隆弘  | 保健看護学科                                   |
| 9/2<br>(金)  | 産後ママのための疲労改善ストレッチ<br>生命健康科学部 保健看護学科<br>准教授 横手直美 (助産師) | 赤ちゃんのもしものときの備え<br>スポーツ保健医療学科<br>講師 北辻 耕司 (救急救命士) | 横手 直美<br>山下 恵<br>原田 実咲<br>中山 知未<br>(助産師) |



中部大学