

中野区産後サポート事業

初めて赤ちゃんを育てる母親対象

親子の絆づくりプログラム

“赤ちゃんがきた!” (BP1プログラム)

	日程(全4回)	時間	内容(テーマ)	推進役(講師)
第1回	11月30日(月)	13:30 ～ 15:30	新しい出会い	BP1ファシリテーター 岡本　妙子 坂内　八重子 (BP中野の会)
第2回	12月　7日(月)		赤ちゃんのいる生活	
第3回	12月14日(月)		赤ちゃんとの接し方	
第4回	12月21日(月)		親になること	

※全4回の連続講座です。　「BP1プログラム」は初めて赤ちゃんを育てている母親と赤ちゃんが一緒に参加するプログラムです。楽しく学び合いができます。

対　象：2～5か月児（2026年6月30日～2026年9月30日生まれ）と
そのお母さん(中野区在住)で、初めて赤ちゃんを育てている方。この講座に初めて参加する方

会　場：南部すこやか福祉センター　(みなみらいず・中野区弥生町5-11-26)

定　員：先着20組　10月30日（金）8時30分から受付　定員になり次第締め切り

参加費：無料（但しテキスト代1,100円（消費税込）が必要です。初日に会場で集金します）

申込み：電子申請のみ（申し込みはこちらのQRコードからになります）

※ 講座1週間前にGmailからご案内をお送りします。必ず確認してください

問い合せ先：南部すこやか福祉センター　☎03－3380－5551
（月～土曜日　午前8時30分～午後5時まで）

今までに受講した人の声

○家では子どもと1対1で息が詰まる思いでしたが、BPに参加しほっとする時間が持てました。
○同じくらいの月齢のママたちと話せ、どのママとも同じような悩みを共有でき安心しました。
○色々なママと話したり、他の赤ちゃんの様子を見たりすることで育児にゆとりが出来ました。
○親になったことを実感でき責任も感じるようになりました。さらに我が子が愛おしくなりました。
○悩みを相談できる仲間と出会えてよかったです。

主催　中野区