

＼プレママも子育てママもみんな集まれ！／

こそだて ママカレッジ



@木下の介護ライフコミュニケーション川崎

参加無料

川崎協同病院と総合川崎臨港病院の産科・小児科の医師や看護師など医療スタッフによる、全3回の子育てに関する出張セミナーを開催!日頃の出産や育児に関する不安やお悩みを専門スタッフに気軽に相談できる貴重な機会ですので、ふるってご参加ください。

パパも来てね!

お楽しみ
企業ブース

ソニー生命保険株式会社
「子育て&介護のダブルケア相談会」
クッキーナッツ・スタジオ
「マタニティ&ファミリーフォト無料体験会(写真プレゼント)」 など

託児スペース
あります!

前期カリキュラム

7/8[±]

泣いて笑って、いい出産
押さえておきたい妊活のツボ
赤ちゃんの気持ちを胎感! 妊婦体験

中期カリキュラム

8/19[±]

レンジでチンはだめですか(栄養学的に)?
自分でできる産後骨盤エクササイズ
～ガスケアアプローチ式～

後期カリキュラム

9/9[±]

ネットでは分からない発達やアレルギーのアレコレ
こどもにとっての遊びって?
～発達段階に適した遊びとは～

14:00～16:00 (13:30開場)

※詳しいカリキュラムは裏面をご覧ください

主催:川崎医療生活協同組合 川崎協同病院 医療法人社団和光会 総合川崎臨港病院
特別協力:株式会社木下の介護

☆ こそだてママカレッジ 時間割表 ☆

Information

あそび×まなび→カワサキ
げんきプロジェクトって何？



produced by KYODO HOSPITAL and RINKO HOSPITAL

「あそび×まなび→カワサキげんきプロジェクト」とは、川崎協同病院と総合川崎臨港病院による、暮らしやすい街づくりを目指した合同プロジェクトです。地域の方に、健康について楽しく知識を深めていただくために、今後も様々な企画を実施予定です。ちなみに、ロゴマークのヒマワリは、川崎区の区の花であることに由来しています。

交通アクセス

〒210-0804
神奈川県川崎市川崎区藤崎3-6-1
ライフコミュニケーション川崎1階
多目的ホール

- JR「川崎」駅東口より11、12、13、16番バス
乗り場「川103」「川104」「川105」「川107」にて
約15分
「藤崎1丁目」停留所下車徒歩約2分
- 京急大師線「川崎大師」駅より徒歩約10分

前期：7月8日(土)

1 限目 (14:00~14:30) **講義**

泣いて笑って、いい出産

講師：総合川崎臨港病院
産科センター医師 廣瀬雅代

大人になってから、感情的になることに抵抗を感じてませんか？時には本気で泣いたり笑ったりと、自律神経のバランスが健康にとって大切なんです。妊娠に向けて体を整えたいという方はもちろん、そうでない方にも聞いていただきたい内容です。

休憩 (14:30~14:40)

2 限目 (14:40~15:10) **体験**

押さえておきたい妊活のツボ

講師：総合川崎臨港病院
助産師 久芳有実子

鍼灸師の資格を持つ助産師が、自律神経のバランスを整えるためのツボを実演しながらレクチャーします。自宅でも簡単にできるので、帰ったらご家族の方に教えて早速やってみてください(笑)。

休憩 (15:10~15:20)

3 限目 (15:20~15:50) **体験**

赤ちゃんの気持ちを抱感！妊婦体験

協賛：相模原商事株式会社

中期：8月19日(土)

1 限目 (14:00~14:45) **講義**

レンジでチンはだめですか (栄養学的に)?

講師：総合川崎臨港病院
管理栄養士 近藤如子

出産・子育てに向けて手料理がいいと分かってるけど忙しくてなかなか…という方の「冷凍食品やコンビニ弁当は大丈夫?」「糖質オフ・脂質オフってどうなの?」といった疑問にお答えします。また、管理栄養士による時短レシピもご紹介!

休憩 (14:45~15:00)

2 限目 (15:00~15:45) **体験**

自分でできる産後骨盤エクササイズ ～ガスケアアプローチ式～

講師：川崎協同病院
日本ガスケアアプローチ協会公認指導者

「産後の骨盤のゆがみ・腰痛・肩こり・産後の尿もれ・頻尿・下垂感・便秘」や「マタニティ・エクササイズに何をしたらいいかわからない」「産後に骨盤のリハビリはしたけどよくわからなかった。効果がわからない」などの症状で困っている方を対象に日本ガスケアアプローチ協会の公認指導者が、フランス生まれの骨盤エクササイズを指導します。ガスケアアプローチとは、フランス人女医ベルナデット・ド・ガスケ医師によって確立された、姿勢と呼吸から骨盤底筋群に働きかける身体的アプローチです。産後経過年数は問いません。

※バスタオルをご持参ください。(貸し出しもできます)。
※動きやすい服装でお越しください。

後期：9月9日(土)

1 限目 (14:00~14:45) **講義**

ネットでは分からない 発達やアレルギーのアレコレ

講師：川崎協同病院
小児科医師 高村彰夫

少子化で一人のお子さんに目をかけることができるようになっていっている一方で、育児についての悩みは昔より増えているように感じます。昔ながらの子育ての知恵が継承されていないことや、ネットの情報に不確実なものが多いことも問題を複雑化させているのではないのでしょうか?今回は子育ての中で食事やアレルギー、発達成長などについてお話しします。

休憩 (14:45~15:00)

2 限目 (15:00~15:45) **体験**

こどもにとっての遊びって? ～発達段階に適した遊びとは～

講師：川崎協同病院
作業療法士 飛知和明紀美、山川望

「遊び」とひとくりに言っても、各年齢・時期に適した遊びがあります。当院作業療法士では、各発達段階に合わせた遊びを展開し、成長を促しています。今回は、その中でも乳児期に焦点を当てて遊びの紹介をします。遊びは子どもだけでなく、大人も一緒に楽しむことが最も重要です。今回は、みなさんにも遊びを経験していただき、お家でもできる遊びに繋がればと思っています。みなさんで楽しく遊びましょう。

※諸事情により、当日の講演内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

川崎協同病院 地域連携室 竹原 ☎044-266-2119
総合川崎臨港病院 地域連携相談室 日向 ☎044-233-9336