

# 親子の絆づくりプログラム



# スマイルママベビー

～愛称：BPプログラム～

令和7年度

0歳児を初めて育てているお母さんとお子さんのためのプログラムです

## 対象

初めて育児をしている生後2～5か月の赤ちゃんとお母さん（全4回参加できる方）

## 内容

### 第1回

#### 新しい出会い

・育児の心配事や  
困り事、みんなに  
聞いてみよう。

### 第2回

#### 赤ちゃんのいる生活

・親子ふれあいタイム  
・赤ちゃんのいる今の生  
活を振り返ってみよう

### 第3回

#### 赤ちゃんとの接し方

・赤ちゃんマッサージ  
・からだところの発達と、  
遊び安全を考えよう

### 第4回

#### 親になること

・抱っこ大会  
・こころの健康つ  
てなんだろう？

## 日程

## 会場

保健センター  
（富士宮市宮原12-1）

	第1回	第2回	第3回	第4回	曜日	時間	申込〆切
1クール	5/8	5/15	5/22	5/29	木	10:00～12:00	5/1
2クール	7/1	7/8	7/15	7/22	火	10:00～12:00	6/24
3クール	9/18	9/25	10/2	10/9	木	10:00～12:00	9/11
4クール	11/6	11/13	11/20	11/27	木	10:00～12:00	10/30
5クール	R8/1/8	1/15	1/22	1/29	木	10:00～12:00	12/27
6クール	3/2	3/9	3/16	3/23	月	13:30～15:30	2/23

## 定員

各クール20組

日程表の、各クール申込〆切日までに、電話または  
電子申請で健康増進課までお申込ください。

（お子さんの氏名、生年月日、お住まいの地区、  
電話番号、ご希望クールをお知らせください。）

●電話：(0544) 22-2727

●電子申請はこちらから⇒



## 申込



## 【当日の持ち物】

- バスタオル（または大きめのタオル）→赤ちゃんを寝かせるときに使用します。
- ハンカチ（またはハンドタオル）
- 赤ちゃんに必要なもの →着替え、オムツ、おしりふき、ビニール袋、お気に入りのおもちゃ、粉ミルクや哺乳瓶、健康保険証など、必要に応じてご用意ください。
- 母子健康手帳
- 水分補給用飲み物

※プログラムの中で使用するテキストは貸出します。

購入することもできますので、購入希望の方は 1,100 円をお持ちください。



## 【スマイルママベビーの様子】



～参加した方からの感想～

- ・いろいろな意見が聞けて、気持ちが楽になりました。
- ・「完璧な親なんていない」という言葉を聞いて安心しました。
- ・自分なりのペースで育児していけばいいんだと思えました。
- ・みんな少しずつ母になるんだなと思いました。
- ・みんな同じようなことで悩んでいることがわかって安心しました。
- ・0歳は今しかないのので、できる限り一緒に遊んであげたいと思うようになりました。
- ・泣かれると焦ってしまうことが多かったが落ち着いて取り組むことができるようになりました。
- ・参加する前はちょっとしたことが心配で、でも話すことができる場所がなくて不安が広がっていたように思いますが、人と共有することで悩みが軽くなったと感じました。



皆さんもぜひ  
ご参加ください！

