



令和6年度①

5月 参加者募集



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

・ ・ はじめての赤ちゃんを育てているママへ ・ ・

初めての子育て中のお母さんを対象とした参加型プログラムです。同じくらいの月齢の赤ちゃんが集まります。赤ちゃんと一緒に参加していつものように赤ちゃんのお世話をしながら、赤ちゃんの育ちや生活、お母さんの悩みや困りごとを話し合ったり、情報交換をして子育て仲間をつくる場です。赤ちゃんと一緒にのお出かけのきっかけにもなっています。

初めての子育て
(第1子)

約生後2~5カ月の
赤ちゃん和妈妈

阿南市に
住民票のある方

● 今回の対象：令和5年12月～令和6年3月9日生まれの赤ちゃん

日 程

①5月9日(木) ②5月16日(木)
③5月23日(木) ④5月30日(木)
(週1回、連続4回)

時間：13:00～15:00(開場12:40)

次期開催予定日
6月27日～7月25日
週1回/毎木曜日
10:00～12:00

会 場

阿南ひまわり会館 1階健康ルーム
(阿南市富岡町北通33-1 TEL0884-23-6600) 【裏面の地図参照】

定 員

先着5組～15組

参加費

無 料 *ただし、テキスト代1,100円(消費税込) が必要です

持ち物

赤ちゃんを寝かせる敷物(バスタオル、おくるみなど)、オムツ、
ミルク、着替えなど赤ちゃんのお世話に必要な物、母子健康手帳

お問合せ
/お申込

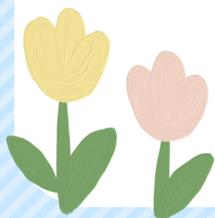
お申し込みは申込フォームをお願いします。
お問い合わせもフォーム内のアドレスを利用ください。

赤ちゃんがきた！実行委員会徳島南部

✉ bp1p.tokushimanambu@gmail.com



／お申し込み
お問合せは
こちらから



BP1プログラムって？

育休中のママにぴったり！



プログラムの内容

毎回テーマが決まっています。
DVDやテキストを使います。

- 1日目 新しい出会い
- 2日目 赤ちゃんのいる生活
- 3日目 赤ちゃんとの接し方
- 4日目 親になること

後半には毎回ママ同士の
交流タイムがあります。



◎BP1プログラムの特徴



- ・ママと赤ちゃんが一緒に参加します。
- ・プログラムの途中で赤ちゃんが泣いても大丈夫です。おむつを替えたりおっぱいやミルクをあげても大丈夫です。家にいるときのように参加することができます。
- ・初めて赤ちゃんを育てている同じ0歳児のママたちの集まりです。月齢が近いこともあり、共感できることがいっぱいです。気の合う仲間が見つかります。
- ・子育ての知識やコツを学びあうほかに、子育ての悩みやみんながどうしているか話し合う時間もあります。プログラム修了後も子育て仲間としてのつながりが続いていきます。



会場案内(ひまわり会館)



◎参加したママのこえ



- ・育児のことで悩んだり、どうすればいいのかわからなかったことを他の人と共有することができたので精神的にとっても楽になりました。
- ・ママ友を作るいい機会になり、同じくらいの月齢の赤ちゃんとお母さんに会えるのが楽しみになりました。
- ・同じ仲間が増えたように嬉しく心強かったです。場を離れることなく、授乳、睡眠、おむつ替えができて参加しやすかったです。
- ・他のお母さんが使っている "イイ物・便利グッズ" などがいろいろ聞いて、実際に自分の生活に取り入れることができました。
- ・とても楽しくて毎週楽しみにしていました(^^) /
- ・子どもが泣いても冷静に対応できるようになりました。



BPプログラムについてもっと詳しく知りたい方は、「こころの子育てインターネット関西」ホームページをご覧ください。↑

主 催：阿南市保健センター

受託団体：赤ちゃんがきた！実行委員会徳島南部

協 力：阿南市こども課・徳島県南部こども女性相談センター

