

主催

BodySence
Institute

明治安田生命

Toyota Mobility Toyama

産前産後
マタニティヨガ

骨盤調整ヨガ®

赤ちゃんの
抱き方講座

2023年

企業主導型

両親学級

産み育てるパパとママのための講座

離乳食講座

ベビーヨガ
セラピー®

セルフ
お灸教室

パパ向け
講座

ベビーヨガ®

参加費
無料

各回定員20組

対象

妊娠 4ヶ月～ 10ヶ月までの妊婦さんご家族
生後 2ヶ月～ 1歳くらいまでの赤ちゃんご保護者

開催日

2/19(日) 3/12(日) 3/15(水) 4/9(日) 5/14(日)
6/11(日) 6/14(水) 7/9(日) 8/23(水) 9/10(日)
10/15(日) 11/12(日) 11/15(水) 12/10(日)

※事情により中止または日程や会場が変更となる場合がございます。ご了承くださいませ

楽しく学ぼう！ 妊娠・出産・育児のこと 毎月素敵なゲスト講師が登場

なんでも
聞いてみよう

COVID-19によりマタニティクラスが中止になり、不安を感じている妊娠中・産後のママとパパのための講座！
妊娠中の過ごし方・赤ちゃんとの暮らし・離乳食・抱っこやおんぶ・育児グッズのこと

申込方法

専用サイトからの申し込み
<https://bodysence.jp/papamama>



日程や会場も
こちらからご確認ください

公式LINEをお友達追加
トーク画面より申込できます
開催報告などもこちらから



特別協賛 トヨタモビリティ富山株式会社／明治安田生命保険相互会社

後援 富山県／富山市／高岡市／魚津市／黒部市
北日本新聞社／はっぴーママ富山版／ママスキ

協賛 北酸株式会社／株式会社源／株式会社ライフパートナーズ／株式会社 SALVA
株式会社ヨシケイ富山／8abliish Toyama／有限会社引網香月堂／Lepla（レポラ）



当日の流れ

- 11:00 ごあいさつ
 妊娠中・産後の養生法、
 11:50 赤ちゃんの抱き方とセルフケア
 11:50 各専門分野の講師によるレクチャーと
 質疑応答
 12:30 参加者同士のコミュニケーションタイム



講師紹介



赤ちゃんを迎える パパの役割

2月19日(日)・11月12日(日)

産婦人科医
津田 竜広さん

妊娠中や産後のママをどう支えたらいい? イクメン産婦人科医が、妊娠&出産で女性に起こる心身の変化と、パパの役割についてお話しします。



妊娠中&産後の 栄養学講座

6月11日(日)

栄養士・母子栄養指導士
岩崎安希子さん

ライフスタイルが大きく変化する産前産後のママパパへ母子栄養指導士が“からだが喜ぶ! かんたん栄養学”を楽しくお伝えします。



パパと一緒に 離乳食づくり

10月15日(日)

農業・養蜂・介護士
高橋裕次郎さん

パパの役割は、まず産後のママのケア。週に2時間で簡単にできる離乳食や作り置きおかずを伝授。家事も育児もかっこよく楽しもう。



夫婦のあり方・ 会社の役割

3月12日(日)

株式会社 SALVA 取締役副社長
松下奈穂子さん

4人の育児と会社経営の両立歴14年。自身が感じ、経験したことをもとに、社員の子育てを会社はどう支えるのかについてお話しします。



子育てをシェアすれば みんなが幸せ

6月14日(水)・8月20日(日)

子育て情報誌はっぴーママGM
内山真理子さん

みんな最初は、子育て初心者! 家事育児をみんなでシェアして、可愛い赤ちゃんを社会全体で育て、みんなが幸せを感じる世の中に。



パパも育児を楽しもう

12月10日(日)

プロサッカー選手
椎名 伸志さん

パパだからこそできるダイナミックなこどもの遊び、身体をつくるための運動、ママとのコミュニケーションについてお話しします。



妊婦のための温活講座

3月15日(水)・11月15日(水)

鍼灸師
辻 かなこさん

妊活からマタニティ、産後までトータルに不調解消する鍼灸施術をしています。妊婦さんの不調を解消する温活&セルフ灸をお伝えします。



はじめての歯医者さん

7月9日(日)

歯科医師
佐野 哲文さん

いつからどのように歯医者さんに通ったらいいい? ママと赤ちゃんの様々な悩みを私の現在進行形子育ての経験からお話しします。



子育てをハッピーに

講師&スタッフ

Roots of Life TOYAMA 専属ヨガ講師
曳田 彩加さん

妊娠中〜産後の不調軽減法、赤ちゃんの抱き方、セルフケア、ボディセンスを高める遊び方で楽しく子育てができる方法をお伝えします。



かんたん&美味しい 離乳食

4月9日(日)

栄養士
土肥 薫さん

ママの笑顔は家族の笑顔に繋がります。大人ごはんからの簡単取り分けで、離乳食を簡単に楽しく作るアイデアをお伝えします。



母乳育児と寝かしつけ

8月23日(水)

助産師
金子 花苗さん

母乳育児や赤ちゃんの寝かしつけのこと、産後のお悩みや疑問にお答えします。赤ちゃんとの生活を楽しみましょう。



ふれあいが家族 みんなを幸せに

講師&スタッフ

看護師・産前産後ヨガ・ベビーヨガ講師
田村 道子さん

赤ちゃんのやわらか抱っことベビーヨガセラピーで、パパとママと赤ちゃんの毎日が大好きであふれたものになりますように。



家事シェアをはじめよう

5月14日(日)

産後ヘルパー派遣
浮田美紀子さん

子育て家庭をサポートする家事プロのファシリテイトで、各家族にぴったりの家事シェアスタイルを見つけていきます。



産休&育休明けの 社会復帰

9月10日(日)

株式会社 ママスキー代表取締役
土肥恵里奈さん

妊娠・出産を経たママの次なる課題、仕事復帰。保育園入園準備、慣らし保育、仕事復帰の適切なタイミング、時短勤務についてなどお伝えします。



笑顔をシェア 地域で支える子育てに

講師&スタッフ

看護師・産前産後ヨガ講師
北川 千知さん

家族の幸せは産後ケアから。不安や悩みを共有し、ママパパ、赤ちゃんが笑顔で未来を歩いて行けるよう、お力になりたいと思います!

会場

富山明治安田生命ホール

富山市宝町1-3-10 明治安田生命保険相互会社富山市支社B1階



トヨタモビリティ富山Gスクエア五福

富山市五福末広町1238



トヨタモビリティ富山 高岡

高岡市美幸町1丁目1番72号



トヨタモビリティ富山 魚津

魚津市本江1063番地



トヨタモビリティ富山 黒部

黒部市荻生8727-1



ますのすし本舗 源 ますのすしミュージアム

富山市南央町37-6



参加資格

・本イベントの実施にあたりましては新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受付時の検温、問診事項の確認等、さまざまな対策をさせていただきます。みなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

免責範囲

・本イベントの開催にあたり、参加中の事故に備えて、主催者である一般社団法人ボディセンス・インスティテュートは参加者を対象にレクリエーション保険に加入しています。本イベントの開催中の事故について、主催者側に重大な過失がある場合を除いて、その補償は上記保険の範囲内となります。本イベント実施会場までの送迎は、保護者及び保護者が同意したものが行われるものとし、送迎中の事故についてはレクリエーション保険の補償範囲外となり、主催者にその責任は問わないものとします。なお、保険の加入にあたって保険会社への参加者の個人情報提供されることはありません。

・人々が集まるすべての公共の場において新型コロナウイルス感染にさらされることは固有のリスクであり、本イベント参加中に新型コロナウイルス感染にさらされないことを保証するものではありません。万一体調などに異常が生じた場合の責任は一切負いかねます。

注意点

・お越しの際は公共交通機関または近隣の一般駐車場をご利用ください。

・新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクをご持参・ご着用ください。

・弊社及び協力・協賛各社が、参加者を撮影し、参加者に改めて許可を得ることなく使用する場合があります。あらかじめご了承ください。

Information

Roots of Life TOYOAMA

富山市黒瀬北町2-1-2 D-BASE 2階



主催



一般社団法人

ボディセンス・インスティテュート

〒930-0853 富山県富山市永楽町2-7

Tel. 050-5358-5837

URL: <http://bodysence.jp/>

公式スタジオ

Roots of Life

日々の暮らしに美しさと知恵を

富山市黒瀬北町2-1-2 D-BASE2階

URL: <http://bodysence.jp/rootsoflife/>



公式スタジオはこちら

講師紹介

「こどもがまんなか」の 社会をめざして

現在では75%以上の親が、自分が子をもつまで、小さな赤ちゃんを抱いたことがないというデータがあります（※2013年横浜市）。

身近に小さな子どもと接する機会も少なく、十分な知識も得られぬまま親となる今の世代のパパママに、子育ての全責任を負わせるような世の中ではなく、社会全体で子育てをしようという風土を築くため、このプロジェクトをはじめました。

赤ちゃんがそこにただで、みんなの心をあたたくし、思わず笑顔になる。そんなそういう人との繋がりの中で、ご両親が安心して子育てができるようにと願いをこめて。



一般社団法人
ボディセンス・インスティテュート代表理事
高橋 由紀

1995年自身の体質改善のためヨガを始め病を克服。ヨガ指導歴19年。3児の母。日本におけるベビーヨガの第一人者として活躍。現在は、Baby Yoga®、骨盤調整ヨガ®、RODY YOGA®、など赤ちゃんからシニアまでの各種ヨガプログラムの指導者育成を行う。2008年より現在までに、海外を含む日本全国に3,000人以上のヨガ指導者を育成。大学や研究機関との研究活動ほか、全国での公園活動、書籍やDVDの出版、メディア出演など多数。

赤ちゃんの 上手な抱っこの方法を 知っておこう！

赤ちゃんは抱っこされるのが大好き！
でも、腰痛や腱鞘炎に悩まされる
ママ・パパも多いのでは…？
そんなママ・パパに、上手な抱っこの
方法をレクチャーします。
ぜひコツをつかんで、
快適に親子の絆を育みましょう！

抱き上げるとき



中腰で寝ている赤ちゃんの背中に手を当てます。その姿勢を保ったまま赤ちゃんを胸まで抱き上げ、お互いの姿勢が安定してから腰を伸ばします。

良い例



初めから腰を伸ばしたまま赤ちゃんを抱き上げようとすると、腕と腰に必要な以上の力が入り、腰を痛める原因になってしまいます。

悪い例

基本の抱っこ



赤ちゃんの身体を支える場所を意識して抱っこしましょう。赤ちゃんの身体は肩甲骨の下あたりを支えましょう。



抱いている赤ちゃんの姿勢は、両足が抱く人の体に絡むように。赤ちゃん自身が、自らがみつづ力を養います。

良い例



赤ちゃんをワキの下で引っ掛けようように支えたり、不安定な抱き方は赤ちゃんの体への負担になります。



素手で抱くときも抱っこ紐を使うときも、赤ちゃんが吊り下げられるように足がだらんと下がっている状態は、双方に負担が大きいです。

悪い例

明治安田生命は、 「子育て」を 大切に想う会社です

昨今、少子化は大きな社会課題となっています。

「子育て」は子育て世代の課題とみられがちですが、私たちはそう考えていません。

"社会全体で子育てを支えること"が必要だと考えています。

弊社には、小さいお子さんを持つママたちがたくさん働いています。企業が子育てを応援することが当たり前の風土をつくるため、仕事との両立ができる充実の福利厚生制度、家族を大切にしながら働くことができる環境を整えています。

子育てとの両立をサポートする制度

キッズサポート休暇	小学3年生までの検診、学校行事への参加を目的とした休暇を1年度に5日取得可能
子の看護休暇	小学3年生までの負傷、疾病を事由とした休暇を1年度に5日取得可能
保育料補助支給制度	保育所等を利用した月1ヵ月ごとに、お子さま1人につき10,000円を補助

※なお、制度の適用、支給時期については当社所定の条件があります



明治安田生命

2022年の両親学級のスタートから応援してまいりました。私たちは、富山のママ・パパの「子育て」を応援しています！



厚生労働大臣から「プラチナくるみん認定」を取得しています

「くるみん認定」とは、女性の育児と仕事の両立をサポートする一定基準を満たした企業に対し、厚生労働大臣が「子育てサポート企業」として認める制度です。明治安田生命は「くるみん認定」を受けた企業のうち、より高い水準の取り組みを行なっている企業として認定されています。

明治安田生命保険相互会社

国富山市宝町1-3-10 明治安田生命富山ビル11階 ☎076-432-2471
🌐<https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/recruit/AD/>



つくりたくない日も、心満たされるレジュウ



好きな量だけ、
好きなときに。



いつでも簡単に解凍して食べられる冷凍押し寿司「Reju (レジュウ)」で子育てを応援！

育児に手がかり、なかなか料理の時間が作れないという悩み解消に「好きな量だけ、好きなときに」手軽に食べられる冷凍押し寿司を開発しました。今後も、伝統の「ますのすし」をお客様のニーズに合わせながら継承し、食を通じて社会に貢献して参ります。



株式会社源

国富山市南央町37-6 ☎076-429-3100
🌐<https://www.minamoto.co.jp/>



未来を担う人とエネルギーを大切に



可能性は無限大



フレックス勤務推奨、完全週休二日制、大学生まで修学補助、育休取得促進で子育てを応援！

ガス事業を中心に地域の暮らしを支えるサービスを提供。水素や木質バイオマスなど、地域に根ざした地産地消システム構築も進めています。パパの育休取得促進、大学生までの子息の修学補助制度、健康企業宣言など、社員の健康、家族の笑顔を増やす活動にも注力しています。



HOKUSAN

北酸株式会社

国富山市本町11番5号 ☎076-441-2461
🌐<http://www.hokusan.co.jp/>



富山発！ 和の食文化を伝承する食育

小豆プロジェクトは、富山が誇る引網香月堂とレポラ（農・養蜂家の高橋裕次郎）による、日本の伝統食や農の体験を通じた食育プロジェクトです。

小豆プロジェクト



みなさまのご参加をお待ちしています

引網香月堂

有限会社引網香月堂

国富山市古沢111-3
☎076-471-8755



lepolā

国富山市永楽町2-7



寄付・協賛
パートナー
募集中！





赤ちゃんを抱っこしたままで、

☆ひらけごま!☆

が叶うクルマ



新型 NOAH 新型 VOXY の新機能を親子で体験!



小さなお子さんも乗り降りラクチン♪

ユニバーサルステップ (助手席側)

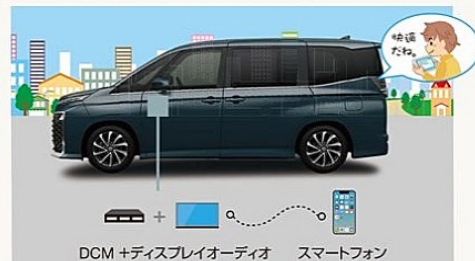
スライドドアが開くと連動してステップが出てくるので、小さなお子さんも乗り降りラクチン♪
※ノア・ヴォクシー:全車にメーカーオプション



両手がふさがっている時に便利!

ハンズフリーデュアルパワースライドドア (挟み込み防止機能付)

荷物で両手がふさがっている時や、お子さんを抱っこしている時も、フロントドアのセンサーに足をかざすだけでスライドドアが自動で開閉。
※ノア:Xを除く全車にメーカーパッケージオプション
※ヴォクシー:全車にメーカーパッケージオプション



車の中でWi-Fiが使える!

車内Wi-Fi(有料オプションサービス)

スマートフォンやタブレットを接続することでデータ通信を容量無制限で楽しめます。

※ノア:ディスプレイオーディオ装着時にオプションサービス
※ヴォクシー:オプションサービス
※サービスのご利用には、T-Connectの契約が必要です。
基本利用料は初年度登録日から5年間無料となります
(6年目以降は330円(消費税抜き300円)/月)
※別途利用料が必要です。サービス利用料は1,100円(消費税抜き1,000円)/月)が必要です。



気になる
クルマがあったら
気軽に試乗して
みてね♪

トヨタモビリティ富山

富山県富山市千歳町2丁目5番26号

☎ 076-432-4141 (代表)

🌐 <https://toyota-mobi-toyama.jp/>



奈良から富山のパパママを応援!



奈良と金沢を拠点に、全国どこへでもワンストップで解決する奈良県の総合マーケティング企業です。

多様な集客方法の中から、企業様や店舗様のターゲットに合ったマーケティング施策の立案・実行まで行い、お客様のビジネス成功へ向けてサポート。マーケティングからクリエイティブな制作物、代行事業を軸に、中小企業様の発展に貢献することを目指しています。



株式会社ライフパートナーズ

富山県富山市鎌田553-20 ☎ 070-8940-3258

🌐 <https://life-partners-support.com/>



安心安全なヴィーガンカフェ

8abllishのスイーツはすべてヴィーガン。卵、バター、ミルクなどの動物性の素材、精製された白砂糖、化学調味料は食材として不使用、できる限りオーガニック素材を使用。アレルギーのある方にも安心です。



8abllish TOYAMA

富山県富山市海王町1 新湊きつと市市場内

☎ 0766-82-3001 🌐 Instagram @8abllish_toyama



ヨシケイで離乳食をつくろう!



☎ 0120-25-3711

子育て応援! 「とりわけ離乳食」ヨシケイでは、はじめての子育てで不安なママや、働く忙しいママのために、家族の食事からとりわけて作る離乳食レシピを紹介しています。

■対象メニュー:
プチママ・楽プチ・カットミール



株式会社ヨシケイ富山

富山県砺波市太田1889-10 ☎ 0120-25-3711

🌐 <https://yoshikei-it.com/>



笑って子育てができる社会に



黒部市の電気工事会社。ソリューション事業、宝くじ販売をしています

4人の育児&仕事の両立、我が子は可愛くて仕方なかったですが、大変でした。(松下奈穂子さん談) 両親学級は家庭、企業、地域というすべてを網羅する素晴らしい取り組みです。出産、子育てという人生で一番幸せな時間を笑顔で過ごせるよう応援していきます。



株式会社 SALVA

富山県黒部市三日月1502-1 ☎ 0765-54-9634

🌐 <https://www.salva.co.jp/>

