

令和7年度「市民企画講座」企画提案書

提出日：令和7年〇月〇〇日

戸田市民大学長

企画者名 戸田 花子

(個人またはグループ名)

(1) 企画の内容

※すべての欄を記入してください。未記入欄がある場合は、審査の対象外となる可能性があります。

講 座 名	夫婦で取り組む産後ケア
講座の具体的な 内容・構成	妊娠・出産で落ちてしまった体力の回復をはかり、産後に変化するパートナーシップに夫婦で向き合う。「産後」を女性だけが担うのではなく、家族で取り組むものにする。 【講座の構成】 ① バランスボールを使った有酸素運動（45分） ② 対話のコミュニケーションワーク（40分） 【人生・仕事・パートナーシップ】というテーマから話したいものをひとつ選び、お互いに3分ずつ話し、聴き合う。 ③ おうちでできるセルフケアのレクチャー（5分） 講座に参加して終わりではなく、ご自宅でも取り組むことのできるセルフケアを 実践
該 当 分 野	募集要項を参照し、いずれかに○ ① 大学連携 ② 地域活躍・人材育成 ③ 地域学習 ④ 健康増進 ⑤ 教養 ⑥ 現代課題
この講座を 企画した理由 (背景・動機)	時代は変化しているものの、いまだに妊娠・出産、そしてその後の子育ては女性が担う部分も多く、しんどさを抱えている女性も多くいる。 それを女性だけが背負うのではなく、夫婦と一緒に産後ケアに取り組んでいく場が広がると良いと思い、企画した。
対 象 (年代・人数)	産後のカップル 10組（計 20名）
希 望 講 師 ・ 選 定 理 由	産後ケア教室の講師経験がある方、助産師など 理由：本で産後ケアを知り、専門知識のある方から実際に学んでみたいと思ったから。

地域の特徴や課題との関連性	戸田市は子育て世代が多いまちなので、産後ケアのニーズも高いと考えています。 また、同じまちで子育てをする親同士のつながりづくりのきっかけにもなる。
講座の効果 (講座を受けた人にもたらされる影響など)	妊娠・出産を機に、これまでとは生活スタイルや環境が変化する中で、夫婦がお互いの思いを共有し、理解し合い、これからの家族をどう築いていくのか一緒に向き合うきっかけができる。
必要な物品等	・鏡のあるスタジオ ・バランスボール ・対話のワークに使う、白紙用紙、カラーペン、バインダークリップボード ・赤ちゃんを寝かせておくためのヨガマット
実施する上での課題・懸念事項	託児付き講座とできると理想的。

(2) 企画者について			
※企画者本人が講師となる場合は、別途、講師プロフィールを提出してください。(A4・任意様式1枚)			
企画者名 (個人またはグループ名)	フリガナ トダ ハナコ		
	戸田 花子		
住所 (グループの場合は主な活動場所、在勤・在学の方は勤務先・学校名)	(戸田市 在住 ・在勤・在学) いずれかに○ 戸田市 上戸田 1-18-1		
連絡先	電話	048-441-1800	担当者名 ※グループの場合のみ
	メール	〇〇〇〇@×××.jp	
活動目的	※グループの場合のみ		
活動内容・会員数	※グループの場合のみ		