

## 令和8年度「市民企画講座」企画提案書

提出日：令和8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	家族で取り組む産後ケア
市民大学の該当分野	募集要項を参照し、いずれかに○ ① 地域活躍・人材育成 ② 地域学習 ③ 健康増進 ④ 教養 ⑤ 現代課題
講座のねらい・地域の特色や課題を踏まえた企画理由	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。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とする。 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、家族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。 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た。
生涯学習ビジョンとの関連性 *募集要項参照	参加者同士で感想などを共有する場面を設けることで、親同士の交流を促進する。(ビジョン2 市民同士でゆるやかにつながってみる!)
講座の具体的な内容・構成	① 導入 (5分) ② バランスボールを使った有酸素運動 (40分) ③ 対話のコミュニケーションワーク (30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。 ④ 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 ⑤ 参加者同士で感想、子育てで工夫していることや悩みを共有 (10分)

講座の効果	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、カップル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。また、参加者同士で感想などを共有することで、親同士のつながりづくりや、不安解消につながる。
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	(例1) 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。 (例2) 企画者本人 理由：助産師の資格を取得し、産後ケアについても学んでいるため。
必要な物品等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鏡のあるスタジオ</li> <li>・バランスボール</li> <li>・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</li> <li>・赤ちゃんを寝かせておくためのヨガマット</li> </ul>
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 <sup>在住</sup> ・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		