

# ステージごとの活動内容 — 育児ステージ —

育児は家族や社会が一丸となって取り組むもの。育児ステージでは、母親として子供に何を伝えていけるか、見て、触れて、感じて…

大切なことを五感で感じ、身体とともに「心」も育てること。また、「母親」としてだけでなくひとりの「女性」として輝き続ける生き方をご提案します。

磨く

## ◆ ママのためのレシピ・ノウハウ紹介

- 強い体を作る！（離乳食の作り方、食べさせ方）
- 子供の野菜嫌いをなくす  
（子供も大好き！野菜たっぷりメニューの作り方のコツ）
- 子供と作るパーティ料理
- 元気の素！幸せの「手作りおやつ」革命

## ◆ お子様がいるいまこそ！

育児期間中に好きな仕事の資格を取る「時間捻出術」

- 家計 楽しく！やりくり節約術
- あつと驚き！早キレイ収納術！

学ぶ

## ◆ 子供のために！Let's チャレンジ講座

- ママの手当てケア術  
（体調の悪い時の薬膳ケア）
- アトピー、喘息、お腹が弱い子供の薬膳料理
  - ・ベビー・キッズマッサージ法
  - ・親子で楽しめる薬膳講座

## ◆ 日本の食文化・感謝するところを親から子へ、よい習慣を育む食育講座

体験  
する

## ◆ ママから子供へのプレゼント提案

子供に伝える「生まれて来てくれてありがとう」。  
妊娠中の超音波写真、妊娠日記、育児日記、幼いころの思い出の残し方、巣立つ日に持たせたいこだわりコレクションなどをご提案します。