

# 40歳からのはじめてママ講座

## ～同世代子育て「あるある」話そう♪～

人生経験が多少長くても、はじめての子育ては誰しも希望と不安がいっぱい！  
 将来のことや体力のこと、親のことも気になるし…。  
 同じ世代のママ同士で、日ごろの心配や悩みを共有したり、  
 体をほぐしたり、役立つ知識を得ることで、今だからこそその  
 子育ての楽しさを、一緒に体感しましょう！



日 時：令和8年 **6月4日・11日・25日** 各木曜日  
**10時30分～12時・全3回**

会 場：クレオ大阪子育て館  
 (Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅③号出口から連絡)

対 象：40歳以上ではじめて出産された方

定 員：20名 (応募多数の場合抽選)

申込締切：5月25日(月) ※定員に満たない場合は締切日を過ぎても受け付けます

回	日 程	時 間	テ ー マ	講 師
1	令和8年 6月4日 (木)	10:30 ～ 12:00	心配も喜びも共有しよう！ ～おとなママ出合いのワーク～	クレオ大阪子育て館 キャリアコンサルタント 産業カウンセラー
2	6月11日 (木)		こころからだほぐす リラックス 椅子ヨガ	unirano 代表 ヨガ講師・呼吸セラピスト 長谷 奈津見さん
3	6月25日 (木)		知っておきたい 子育て情報&ママの健康	大阪市北区保健福祉センター 保健師 大阪市北区役所 子育て支援室 保育士
予定	8月		40歳からのはじめてママ交流会 (親子参加可)	

### 参加者の声

「みんな同じような悩みをもってるんだと安心しました。  
 ひとりじゃない！と思えました」  
 「年の近いママと深い話ができて心がすっきりしました。みんな  
 40代という安心感はずいずいすごいです！」  
 「保育士さんや保健師さんの具体的な話が分かりやすかったです」

◇一時保育あり (無料・要事前申込) 定員あり  
 対象：3か月～小学3年生 (多数抽選)  
 ◇講習会場へのお子様のお入場はできません。

申込方法：電話・来館・HPから  
 詳しくは裏面をご覧ください

クレオ大阪子育て館  
 ホームページ

