

2017年  
4月開講!



ママの“知りたい”を応援する!  
はままつ



mama-zemi  
ママゼミ

参加対象者  
浜松近隣で  
子どもがいるママ  
(パパでもOK)



### はままつママゼミって?

子育てまつ最中のワタシだけど、  
知りたいこと・学びたいことがいっぱいある。  
子連れでも気軽に参加できたらいいのにな…

そんなママたちの願いに応えるため、地域の企業が協力し合い、  
お子様連れ大歓迎の「はままつママゼミ」が生まれました。  
子育て中のママのために各企業が得意分野を提供し、  
学びや体験ができる場を多彩なテーマで企画します。  
情報収集や仲間作りに、楽しみながら役立ててくださいね!

参加  
無料

\*託児代は別途



はままつママゼミコンソーシアム（五十音順）

エネジン  
eneGene

エネジン株式会社

エネジンジント、エネジンジント  
のCMでおなじみの、LPガスや  
ソーラーパネルなどのエネルギー  
供給企業。環境・エネルギー分野  
から暮らしを支えます。

医療法人明徳会  
かば記念病院

かば記念病院  
(医療法人社団明徳会)

浜松を代表する産婦人科専門  
病院。出産・育児・健康管理、女  
性のライフステージに合わせて  
最良の医療と情報提供をして  
いきます。

杏林堂  
SUPER DRUG STORE

株式会社杏林堂薬局

静岡県下 76 店舗を展開する  
おなじみのドラッグストア。「医」  
「食」「スポーツ」を通して、地域  
の皆様の健康づくりや子育てを  
サポートします。

はましん

浜松信用金庫

静岡県西部に 59 店舗を展開す  
る皆様の「はましん」。家計や  
生活設計、子育て中のママを「金  
融機関」の立場から応援していき  
ます。

後援：浜松市 浜松市私立幼稚園協会

各企業が提供するゼミの内容・開催日・場所などについては、ママゼミ web でご確認ください。

<http://mamazemi.com/>





お申し込みはママゼミ web から

2017 SPRING  
開催ゼミ

応募多数の場合は先着順となります



## 入浴スキンケアで 美肌力アップ



4月8日 土 13:30~15:30

内容 ・入浴スキンケアで美肌力アップセミナー  
・選べる美肌体験  
「ミストサウナ体験」or「POLAセルフマッサージ体験」

講師 お風呂博士の石川泰弘氏

定員 30名

場所 トク拉斯 浜松市西区西山町1370



提供：エネジン株式会社

もしもの時に キズナ手帳作り

家族を守る ~ママだからできる防災準備~

MENARDO

独自のリンパマッサージ伝授



6月18日 日 10:00~12:00

内容 【1部】防災キズナ手帳作成や非常食の試食会など  
【2部】スキンチェック、ブチメイクなどの美容講座

講師 村松朋香（エネジン）  
坂田麻衣（メナード）



定員 30名

場所 エネジン（株） 浜松市中区高林5-6-31

提供：エネジン株式会社

プレママセミナー  
「主体性を持って、  
お産に望もう」  
(これからご出産される方へ)



4月27日 木 15:00~16:30

内容 これから出産を迎える方を対象に、分娩経過と産む力・心身の準備お産に対する不安、その他様々な疑問にお答えします。

講師 かば記念病院 助産師 高井眞澄

定員 30名

場所 かば記念病院 多目的ホール  
浜松市東区神立町570



提供：かば記念病院（医療法人社団明徳会）

子どものやる気を引き出す  
しつもん  
メンタルトレーニング



5月20日 土 10:00~12:00

内容 すぐに実践できる！子供のやる気を引き出す会話のヒミツをケーキを食べながらワークショップ形式でご紹介♪

講師 しつもんメンタルインストラクター  
くま（宮野ゆうき）氏

定員 30名

場所 エネジン（株）  
浜松市中区高林5-6-31



提供：エネジン株式会社

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in 富塚支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

5月11日 木 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 富塚支店 浜松市中区富塚町2063



提供：浜松信用金庫

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in きらりタウン支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

6月5日 月 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 きらりタウン支店 浜松市浜北区染地台3-32-19



提供：浜松信用金庫

プチママセミナー  
(子育て中の方へ)



5月25日 木 15:00~16:30

内容 子育ての悩みを助産師や病院スタッフと一緒に解決しましょう。同じぐらいの子どものいる持つお母さんとの交流の場になります。

講師 かば記念病院 助産師 高井眞澄

定員 30名

場所 かば記念病院 多目的ホール  
浜松市東区神立町570



提供：かば記念病院（医療法人社団明徳会）

産後ママの  
「骨盤ケア・体操」  
セミナー



6月22日 木 15:00~16:30

内容 骨盤対周囲のケアとエクササイズの紹介  
お悩み相談会を行います。

講師 十全記念病院理学療法士 山本智子

定員 15名

場所 かば記念病院 多目的ホール  
浜松市東区神立町570



子育て支援サークル  
マミー 第1回



5月17日 水 10:00~11:30

内容 マミー第1回（全3回）：名札作り  
離乳食のコツ、ママ友作りなど、管理栄養士がママの不安を解消します。単発参加もOKです！！

講師 杏林堂管理栄養士

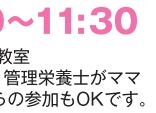
定員 10組

場所 杏林堂 新津店  
浜松市中区新津町583



提供：株式会社杏林堂薬局

子育て支援サークル  
マミー 第2回



6月21日 水 10:00~11:30

内容 マミー第2回（全3回）：離乳食教室  
離乳食のコツ、ママ友作りなど、管理栄養士がママの不安を解消します。2回目からの参加もOKです。

講師 杏林堂管理栄養士

定員 10組

場所 杏林堂 新津店  
浜松市中区新津町583



提供：株式会社杏林堂薬局

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in 萩町支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

5月19日 金 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 萩町支店 浜松市中区小豆餅3-17-15



提供：浜松信用金庫

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in 三島支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

5月22日 月 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 三島支店 浜松市南区三島町1368

提供：浜松信用金庫

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in きらりタウン支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

6月5日 月 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 きらりタウン支店 浜松市浜北区染地台3-32-19



提供：浜松信用金庫

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in 三方原支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

6月13日 火 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 三方原支店 浜松市北区三方原町968-1



提供：浜松信用金庫

ママのためのライフプラン  
ゼミ① in 笠井支店



～まずは家庭のライフプランニングから  
始めてみませんか？～

6月21日 水 10:00~11:30

内容 子育てママの気になるお金の話を全3回でお届けします！今回はこれから迎えるライフイベントでかかるお金をお紹介。

講師 浜松信用金庫職員

定員 20名

場所 浜松信用金庫 笠井支店 浜松市東区笠井町1270

提供：浜松信用金庫

### ■マークのご説明

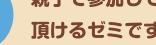
各ゼミは5つのカテゴリーに分けています。参加の目安にしてください。



託児のあるゼミです。お子様1人につき

500円の料金が発生します。

定員のある場合は人数も表記しています。



親子で参加して頂けるゼミです。