

# 元気に楽しく孫育て！

祖父母世代は、自身が子育てをしていた時に比べ、育児方法が変化し、孫育てに不安やストレスを抱くことはありませんか？

## オンラインにて 孫育て講座を実施します

ご自宅でお時間のある時に受講ができます

### 子どものお世話



秋田大学医学系研究科  
保健学専攻 看護学講座  
助教 齋藤 雅世

### 子どもに起こりやすい 病気と対処法・予防接種



秋田大学医学系研究科  
保健学専攻 看護学講座  
教授 大高 麻衣子

### 孫育て リフレッシュヨガ



中通総合病院  
リハビリテーション部  
理学療法士・ヨガインストラクター  
鎌田 智之

2025年1月14日～2月13日

受講方法：オンライン

(オンライン動画共有システムYouTube)

対象：どなたでも

受講料：無料（要申込）

申込締切：2025年1月7日（火）

申込方法：URLもしくはQRコード

<https://forms.office.com/r/bXu7wLkMti>



# 元気に楽しく孫育て！

少子化がすすみ、子育て世代の父親、母親は、子どもに関わる経験が少なく、育児に対して戸惑いや不安を抱いている。子どもを安心して育てるためには家族や地域の協力が不可欠で、とりわけ、多くの知識、経験を持つ祖父母世代の力は大きい。一方で、祖父母世代は、自身が子育てをしていた時に比べ、育児方法が変化し、子育てに関する様々な情報があふれる中で、孫育てに不安やストレスを抱くことも多い。よって、現在の育児方法や、子どもに起こりやすい病気と対処方法、孫育て中のリフレッシュについて学ぶための孫育て講座を実施します。

## 子どものお世話

秋田大学医学系研究科  
保健学専攻 看護学講座  
助教 齋藤 雅世

調乳、授乳、おむつ交換など、子どものお世話について、以前の育児方法と変化している内容も含め、説明します。

## 子どもに起こりやすい病気と対処法・予防接種

秋田大学医学系研究科  
保健学専攻 看護学講座  
教授 大高 麻衣子

子どもによくみられる病気とその対処方法、予防接種について説明します。

## 孫育てリフレッシュヨガ

中通総合病院  
リハビリテーション部  
理学療法士  
ヨガインストラクター  
鎌田 智之

孫育て中のリフレッシュ方法として、椅子やヨガマットの上で行うヨガについて、実施を交えて説明します。音楽に癒された空間で、ヨガインストラクターの資格を持つ理学療法士によるレクチャーを体験してみませんか。初心者の方、シニアの方、からだが固い方も安心して楽しめます。

### 申込方法

「公開講座お申し込み」フォームに必要事項を入力してください。  
申込締切後、受講に関する案内メールを (msaito@hs.akita-u.ac.jp)から  
お送りします。迷惑メール設定等受信環境のご確認をお願いします。

※個人情報の取り扱いについて  
この公開講座お申し込みフォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任を持って管理し、公開講座に関する  
連絡以外には使用いたしません。

公開講座お申込み  
フォーム

