

多胎児もOK♪

# 双子ママ あつまれ～!



「プチ・ペアーズ・クラブ横浜」(略してP.P.C 横浜)は、双子を持つママ・双子妊娠中の方の集まりです。  
双子を妊娠、出産して育てるのがうれしい反面、大変さもつきまといますよね。



～双子育児・出産を楽しく～



P.P.C 横浜は、そんな思いで運営している横浜を中心に活動している双子サークルです。

【双子ママへ…】 **正会員**

まわりに双子育児の相談をできる人がいない方、双子がまだ小さくて外出がむずかしい方。  
ここにいるのは全員が双子のママ。おなじ悩みを持っていたり、経験していたりと  
きっと共感できることも多いはず。一緒におはなししてみませんか?



【もうすぐ双子ママになる方へ】 **プレママ会員(出産のち正会員になります)**

双子の妊娠期間や出産って?産まれてからは何が大変?何が必要?と不安になる方もいるでしょう。  
そんな不安を経験し、のりこえてきたメンバーがたくさんいます。  
先輩の双子ママからアドバイスをきいて妊娠期間をより充実したものにしませんか?

## 80 主な活動内容 ※くわしくはウラをご覧ください

- ◆ 会報発行(年4回・情報投稿中心)
- ◆ 回覧ノート・顔合わせ会
- ◆ イベント(クリスマス会・その他プチイベント)
- ◆ ママランチ会&夜の飲み会
- ◆ 双子連れランチ会
- ◆ プレママ相談(プレママ会員のみ)
- ◆ その他(リサイクル・各個人主催イベントなど)

## プチ・ペアーズ・クラブ(P.P.C)横浜って…?

(P.P.C.湘南)から、横浜地区として23年前に独立運営に移行しました。「できる時に、できる人が、できる範囲で」をモットーとした全員参加型のサークルで、双子を育てていく上で生じる悩みや不安やストレスなどを少しでも軽くし、励まし合うことができればと考えています。

〈会員23名 2020年5月現在〉

## 80 会 費

月会費 300円(入会月から翌年3月まで前納)

その他、入会時に“名札製作費”として600円(300円×2人分)が必要です。

## 80 入会方法

入会をご希望される方は、メールにてお問い合わせください。

ご質問もお気軽にどうぞ。(このアドレスからのメール受信できるよう設定をお願いします)

新規入会担当：大根 [pncyokohama@yahoo.co.jp](mailto:pncyokohama@yahoo.co.jp)

ホームページもご覧ください <http://www.c-sqr.net/c/cs20741/> (HP用)



PPC横浜は「できる時に、できる人が、できる範囲で」がモットーの参加型サークルです



## 活動内容詳細



### 🌀 回覧ノート(自由参加)・顔合せ会(プレママ会員の方はご出産後より参加となります)

メンバーが3~4人のグループを作り、各々が日頃の悩みや経験、子供の成長など交換日記感覚で書いた文章をLINEで順番に投稿しています。(ノートは年度末の三月にメンバーを入れ替えています)  
また、グループメンバーの交流を深めるために、顔合せ会もしています。  
ノートリーダーが中心となりメンバー同士が好きな場所で集合します。



### 🌀 会報の発行

会報『ティータイム』を発行しています。

『双子を連れてのお薦めスポット』等の地域限定情報から

『双子の寝かしつけ方』『双子のお風呂の入れ方』『おすすめお出かけ情報』等、

双子育児にかかせないお役立ち情報が盛りだくさん!

その他、近況報告やリサイクル情報など、すべてメンバーの投稿で成り立っています。

### 🌀 イベント

双子同士の触れ合いが目的です。ツインズはもちろん、兄弟姉妹やパパなど家族と一緒に参加OK。

PPCのメインイベントは冬にあるクリスマス会☆兄弟児も含め、大勢の子どもたちが遊びます。

もちろんプレママさんも参加大歓迎。

場所は毎回変わりますのでその都度お楽しみに。(会場は駐車場の有無も考慮します)



クリスマス会  
(桜木町)

### 🌀 ママランチ会&夜の飲み会

ママだけのランチ会&飲み会です。日頃は子供達に話を中断されるのが双子ママの宿命…。

だけど、この日ばかりは心ゆくまでおしゃべりとお料理を楽しんでください。

自分の事、育児の事…たくさんしゃべって日頃のストレスを解消しましょう!

プレママさんは先輩ママから出産や育児の情報をたくさん聞くチャンスです。



### 🌀 子連れママランチ

ママランチに参加出来ないママも子供と一緒にならどうでしょう?

子供は自由にお遊び、ママはゆっくり楽しむ…はずが、いつも子供のお世話で壮絶な現場になってしまう…

PPC名物子連れランチ会。一度、覗いてみてはいかがでしょうか?



### 🌀 プレママ相談(プレママ会員のみ)

何かと不安な双子の妊娠。妊娠中の悩みや双子育児の疑問にお答えします。相談員はメンバーより選出。

不安を解消して、より楽しい双子ママニティーライフを過ごしてください。

### 🌀 フリーマーケット(イベント内での実施)

双子って、何でも2倍だから大変ですよ…。

お洋服の他、おもちゃや日用品も出品されます。とっても貴重な機会です!!

お楽しみに、ぜひご参加ください! 出品も大歓迎です



フリーマーケット