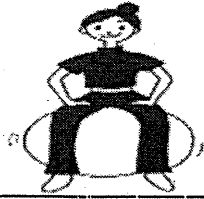


産後

産後60日～150日

セルフケア講座(カップル講座)



《対象》 講座当日に産後60日から150日までのママとパートナーと赤ちゃん
ママと赤ちゃん、お二人での参加も大歓迎です！

バランスボールエクササイズとシェアリングを、NPO法人マドレポニータ
産後セルフケアインストラクターからご紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月18日(日) 午前10時15分～11時45分	小菅児童館	2月 1日(木)～2月18日(日)	先着10組

産後60日～1年未満

家族で遊ぼう！心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び



《対象》 産後180日～1年未満の親子

運動保育士による、体を動かして遊ぶことがいかに脳の発達を促すかの
お話と、親子遊びの体験です。Let's Try!!

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月18日(日) 午前10時30分～11時30分	白鳥児童館	2月 1日(木)～2月18日(日)	先着15組

＜持ち物＞ 各講座共通の持ち物、特にバスタオルをお忘れなく ＜服装＞ 動きやすい服装

☆天候や災害等の事情により、事業が延期または中止になることがありますのでご了承ください☆

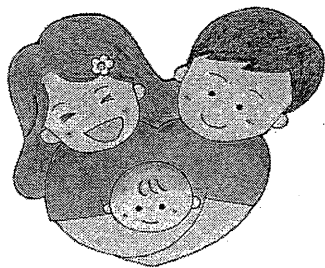
基幹型児童館では、安心して出産を迎え、
楽しく子育てできるよう看護職の子育て相談員と
児童指導員が応援・サポートしています。

基幹型児童館	所在地	
新水元	東水元3-5-7	5699-1260
南新宿	新宿1-23-4	5699-1333
細 田	細田4-19-8	5694-3254
児童会館	西新小岩4-33-2	5698-1700
白 鳥	白鳥3-32-6	3602-3452
渋 江	東四つ木2-15-11	5698-1702
小 菅	小菅2-19-13	3604-2645

＜すこやか子育て応援隊＞

～あなたの出産・子育て応援します～

- ①母子健康手帳を受け取ることができます。
- ②妊娠期・出産時の不安などを相談することができます。
- ③就学期前まで子育てについて相談することができます。
- ④親子そろって遊べます。



【妊娠・子育て支援アプリ(葛飾区総合アプリ)】をご利用ください

①インストール

- iOS端末「AppStore」
- Android端末「GooglePlay」

「ココシル」を検索し、インストールします。

②ココシルアプリを起動

③初期設定

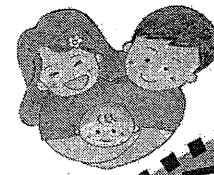
ココシルセレクト(地域選択画面)で「葛飾区総合アプリ」を選択。

※葛飾区総合アプリは、ユーシーテクノロジーが提供するアプリ「ココシル」のポータルサイト上で動作します。
 ※アプリのダウンロード、情報の受信などにかかる通信料は利用者の負担となります。
 ※通信環境や機種、OSの種類・バージョンなどにより、正常に動作しない場合があります。
 ○利用者情報を設定いただくと、妊娠中や出産後のお子さんの成長にあわせ、お知らせが届きます。
 ○電子母子手帳を使うと身長・体重などの記録やスケジュール管理ができます。
 ○子育て支援施設や保健センター、おむつ替えできる施設へのルート案内をご利用いただけます。

妊娠中や出産後のお子さんの成長にあわせ、申請・手続き、予防接種時期、講座や催し物などのお知らせが届きます。
 この他にも、身長・体重などの記録やスケジュール管理、子育て支援施設や保健センター、おむつ替えや授乳ができる施設へのルート案内をご利用いただけます。

＜平成29年度 第4号＞

葛飾区民対象



産前・産後ママのための 児童館子育て講座

無料

すこやか子育て応援隊
～あなたの出産・子育て応援します～

児童館では妊婦さんや産後ママ向けの行事を行っています

- ★お申込みは、児童館窓口かお電話でお願いします
最後のページに連絡先の記載があります
- ★平成29年12月28日～平成30年1月4日まで
全館で年末年始のお休みになります

＜受付時間＞ 午前10:00～午後6:00

*行事にご参加の際は、母子健康手帳をお持ちください

*各講座共通の持ち物：飲み物 タオル バスタオル 赤ちゃんの着替え おむつ ミルク

*産後 講座に参加される場合は、健診を受けて母子共に体調の良い状態でご参加ください

産前

はじめまして、赤ちゃん！

～赤ちゃんを迎えるためのママの心と体の準備～



《対象》 妊婦(パートナーの方との参加も大歓迎です！)



妊娠による身体の変化や出産、赤ちゃんとの生活をイメージしてわくわくしたり、不安になったり…。そんな気持ちを児童館の助産師やママ同士でお話や育児体験してみませんか？
 ママも健康な心と体で赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月7日(日)	白鳥児童館	12月25日(月)～1月7日(日)	各回 先着 5名
2月4日(日)		1月22日(月)～2月4日(日)	
3月4日(日)		2月26日(月)～3月4日(日)	

産前・産後

産後30日～120日

スタイづくり

材料は
児童館で用意します

《対象》 妊婦と講座当日に産後30日から120日までのママと赤ちゃん

ママから赤ちゃんへ、初めてのプレゼントを作ってみませんか？

★参加する皆様の安全確保のため対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください★

日 時	開催場所	申込期間	定 員
① 1月26日(金)	白鳥児童館	1月12日(金)～1月26日(金)	先着5組
② 2月13日(火)			
③ 2月28日(水)			
① 3月 7日(水)	小菅児童館	2月14日(水)～3月 7日(水)	先着5組
② 3月14日(水)			
3月 8日(木)	細田児童館	2月 1日(木)～3月 8日(木)	先着6組

産前・産後

産後30日～120日

ヨガ教室

《対象》 講座当日に妊娠16週から36週の妊婦（安定期で運動制限のない方）
講座当日に産後30日から120日までのママと赤ちゃん
※主治医に「ヨガ教室」に参加する旨確認のうえ、ご参加ください

産前・産後ママのからだと心のケアです。信頼できる方に赤ちゃんを預けて、
ママだけの参加も大歓迎！ 動きやすい服装でご参加ください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員	
1月27日(土) 午後 1時30分～ 3時	新水元児童館	1月 9日(火)～1月27日(土)	先着10組	
1月29日(月)	午前10時20分～11時20分	白鳥児童館	1月16日(火)～1月29日(月)	先着10組
	午前11時 ～ 正午	南新宿児童館	1月16日(火)～1月29日(月)	先着15組
2月 4日(日)	午前10時30分～11時30分	児童会館	1月 9日(火)～2月 4日(日)	先着20組

産後30日～180日

赤ちゃんとおふれあいベビーサイン

《対象》 妊婦と講座当日に産後30日から180日までのママと赤ちゃん

言葉を話せない赤ちゃんとのコミュニケーションをとる方法を一緒に学びませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月 5日(月) 午前11時 ～11時45分	新水元児童館	1月15日(月)～2月 5日(月)	先着15組

産後60日～150日

ベビーマッサージ

《対象》 妊婦と講座当日に産後60日～150日の
ママと赤ちゃん

ベビーマッサージインストラクターによるベビーマッサージです。オイルを使用しますので
パッチテストをしてから行います。妊婦さんは人形を使って疑似体験してみましょう。



日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月12日(金)	南新宿児童館	12月20日(水)～1月12日(金)	先着15組
2月13日(火)	渋谷児童館	1月23日(火)～2月13日(火)	先着14組
2月16日(金)	南新宿児童館	2月 8日(木)～2月16日(金)	先着15組
3月 4日(日)	新水元児童館	2月13日(火)～3月 4日(金)	先着14組
3月 5日(月)	白鳥児童館	2月19日(月)～3月 5日(月)	先着10組
3月16日(金)	南新宿児童館	3月 8日(木)～3月16日(金)	先着15組

産後1年未満

簡単♪楽しい♪離乳食を作ろう！

《対象》妊婦と産後1年未満のママと赤ちゃん

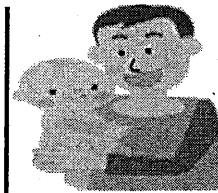
実際に離乳食を作る様子を見ながら、時短メニューや冷食活用法など教わりましょう！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月30日(火) 午前10時30分～11時30分	渋谷児童館	1月 9日(火)～1月30日(火)	先着10組
2月 1日(木) 午後 1時30分～ 2時30分	細田児童館	1月 5日(金)～2月 1日(木)	先着10組

産前・産後

産後1年未満

ママ・パパ・赤ちゃんにとって心地よい抱っこ・おんぶ講座



《対象》妊婦と産後1年未満の親子 ママと赤ちゃんだけでも参加できます

身体に負担が少なく、親子にとって心地よい抱っこ・おんぶの体験とお使いの抱っこひもや
おんぶひもなどの調整をします。購入を考えている方の参考にも是非いかがですか？
※お持ちの方は抱っこ、おんぶひもなどをご持参ください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員	
1月31日(水)	午前10時30分～正午	白鳥児童館	1月17日(水)～1月31日(水)	先着10組
3月5日(月)		細田児童館	2月 1日(木)～3月 5日(月)	先着15組

産後

産後30日～180日

きれいママを目指して！ピラティスエクササイズ

《対象》 講座当日に産後30日から180日までのママと赤ちゃん

呼吸を大切にしながら丁寧に体を動かすエクササイズです。
産後の筋肉に直接働きかけ筋肉を回復し骨盤のゆがみを整えます。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月24日(土) 午前10時30分～11時30分	新水元児童館	2月 1日(木)～2月24日(土)	先着10組
2月26日(月) 午前10時30分～11時30分	小菅児童館	2月 5日(月)～2月26日(月)	先着12組

産後45日～180日

エクササイズ&ストレッチ

《対象》 講座当日に産後45日から180日までのママと赤ちゃん

出産後、育児に追われママ自身の体のケアから遠ざかっていませんか？バランスボールで姿勢改善、
骨盤まわりのほぐし、全身ストレッチ、筋肉エクササイズを行います。
また、お子さんと一緒にできるメニューもご紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月17日(水) 午前10時30分～11時30分	児童会館	12月18日(月)～1月17日(水)	先着20組
1月31日(水) 午前10時45分～11時45分	小菅児童館	1月10日(水)～1月31日(水)	先着12組
3月16日(金) 午前10時45分～11時45分	白鳥児童館	3月 1日(木)～3月16日(金)	先着10組

<持ち物> 各講座共通の持ち物（初めのページをご覧ください）

<服装> 動きやすい服装（スカート、ショートパンツ、ガウチョパンツ等での参加はできません）

産後45日～1年未満

絆を深める親子体操

《対象》産後45日から1年未満のママとパートナーと赤ちゃん

親子みんなで一緒に体操！ベビーマッサージ、ストレッチ、
エクササイズ、パパの体力競争！？盛りだくさんです。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
3月10日(土) 午前11時 ～11時45分	児童会館	2月 1日(木)～3月10日(土)	先着12組

<持ち物> 各講座共通の持ち物（初めのページをご覧ください）、室内履き（ママとパートナー用）

<服装> 動きやすい服装（スカート、ショートパンツ、ガウチョパンツ等での参加はできません）