

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 4.5月開催分

無料

葛飾区民対象

<受付時間> 午前10:00~午後6:00 ☆お申込みは、各窓口またはお電話でお願いします☆

*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。

*持ち物：飲み物、タオル<産前の方>親子(母子)健康手帳

<産後の方>バスタオル、赤ちゃんの着替え、おむつ、(必要に応じて)ミルク

※天候や災害、感染症拡大等の状況により

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	電話	住所
新水元	5699-1260	東水元 3-5-7
南新宿	5699-1333	新宿 1-23-4
白鳥	3602-3452	西亀有 1-18-6
小菅	3604-2645	小菅 2-19-1

<ゆりかご葛飾事業>

- ①親子(母子)健康手帳を受け取ることができます。
- ②妊娠期・出産期の不安などを相談することができます。
- ③看護職の子育て相談員がいます。
- ④就学期前まで子育てについて相談することができます。
- ⑤親子そろって遊べます。

産前・産後

赤ちゃんとおふれあい ベビーサイン

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

言葉を話せない赤ちゃんとのコミュニケーションを取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
4月22日(水) 11:00~11:45	小菅児童館	3月22日(日)~当日	先着 12組



産前・産後

スタイづくり

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママと赤ちゃん

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、対象者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
4 月 27 日 (月) 13:30 ~ 15:00	白鳥児童館	4 月 6 日 (月) ~ 当日	先着 3 組
5 月 27 日 (水) 13:30 ~ 15:00	白鳥児童館	5 月 1 日 (金) ~ 当日	先着 3 組

簡単！ ベビーグッズ作り

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から150日のママとパパと赤ちゃん

みんなでおしゃべりしながら、赤ちゃんへプレゼントを作ってみませんか？

スタイ、王冠から1つ選んでお申込み下さい。

★参加する皆様の安全確保のため、対象者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
4 月 25 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	4 月 3 日 (金) ~ 4 月 24 日 (金)	先着 3 組
5 月 23 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	5 月 1 日 (金) ~ 5 月 22 日 (金)	先着 3 組

ベビーマッサージ

《対象》

妊婦・講座当日に産後60日から180日のママと赤ちゃん

ベビーマッサージ講師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
4 月 24 日 (金) 10:15 ~ 11:15	新水元児童館	3 月 20 日 (金) ~ 当日	先着 10 組

妊婦さん・ママと赤ちゃんの リフレッシュ講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後90日から1年未満のママと赤ちゃん

講師の先生からママのセルフハンドマッサージや赤ちゃんとのスキンシップを通して

自宅でも簡単にできるふれあう方法を学びましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 21 日 (木) 10:30 ~ 11:30	南新宿児童館	4 月 23 日 (木) ~ 5 月 20 日 (水)	先着 7 組



産後

わらべうたベビーマッサージ

《対象》

講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

触れる 見つめる 語りかけるが一つになった、わらべうたベビーマッサージを親子で楽しみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
4 月 24 日 (金) 11:00 ~ 11:45	白鳥児童館	4 月 6 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

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》

講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

抱っこ・おんぶで毎日過ごしている親子さん、身体に負担が少なく、親子にとって心地よい

抱っこ・おんぶを体験してみませんか？快適で安全な、抱っこ・おんぶライフを送りましょう！！

《持ち物》いつもお使いの抱っこ紐・おんぶ紐(お持ちの方のみ)、バスタオル、動きやすい服装(スカートはご遠慮ください)

※講座の中で、実際にお使いの抱っこ紐やおんぶ紐を調整する時間があります。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 11 日 (月) 10:30 ~ 12:00	新水元児童館	4 月 5 日 (日) ~ 当日	先着 10 組

親子で楽しむアタッチメントジム

《対象》

講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

わらべうたのような歌に合わせて、子どもが成長するメカニズムを取り入れた7つの基本の動きを取り入れます。

親子で触れ合う中でアタッチメント(愛着関係)も築いていきます。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 14 日 (木) 11:00 ~ 11:45	白鳥児童館	4 月 6 日 (月) ~ 当日	先着 8 組

産後のやさしいピラティス

《対象》

講座当日に産後60日から240日のママと赤ちゃん

呼吸を大切にしながら体幹を中心に全身の筋肉を鍛えるエクササイズです。

産後の体に優しくアプローチをし、体のバランスを整えましょう！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 14 日 (木) 10:45 ~ 11:45	小菅児童館	4 月 14 日 (火) ~ 当日	先着 8 組

ベビーリトミック

《対象》

講座当日に産後180日から1年未満のママと赤ちゃん

ママ、パパと楽しく触れ合いながら遊びましょう。

アフリカの太鼓ジャンベやオーストラリアの楽器ディドゥリドゥなど珍しい楽器の音も体験できます。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 29 日 (金) 11:00 ~ 11:45	白鳥児童館	5 月 1 日 (金) ~ 当日	先着 10 組