

# 産前・産後ママのための 児童館子育て講座 8・9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>

～あなたの出産・子育て応援します～

- 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

はじめまして 赤ちゃん!

### <<対象>>

妊婦とパートナー (どちらかお一人での参加も大歓迎です!)

～赤ちゃんを迎えるためのママの心と体の準備～

出産や育児について児童館の子育て相談員(助産師)や先輩ママから

お話を聞いてみませんか?

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
9月7日(土) 10:30～11:30	白鳥児童館	随時申し込み可能	先着 10組

# 産前・産後

## ベビーグッズづくり

### 《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママとパパと赤ちゃん

ママ・パパから赤ちゃんへ、プレゼントを作ってみませんか？

スタイ、帽子、よだれカバーから1つ選んでお申込みください。

★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
9 月 8 日 (日) 13:30 ~ 15:00	新水元児童館	8 月 10 日 (土) ~ 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  
(お子様1人につき大人2人までご参加いただけます)

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、帽子、王冠の中から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
8 月 24 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	8 月 2 日 (金) ~ 8 月 23 日 (金)	先着 3 組
9 月 28 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	9 月 6 日 (金) ~ 9 月 27 日 (金)	先着 3 組

## ベビーマッサージ

### 《対象》

南新宿児童館 妊婦・講座当日に産後60日から150日のママと赤ちゃん  
小菅児童館 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よう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
8 月 22 日 (木) 10:30 ~ 11:45	南新宿児童館	8 月 1 日 (木) ~ 8 月 21 日 (水)	先着 10 組
9 月 9 日 (月) 10:30 ~ 11:30	小菅児童館	8 月 26 日 (月) ~ 9 月 7 日 (土)	先着 10 組

# 産後

## リフレッシュヨガ

### 《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

産後の体をケアしながら心も体もリフレッシュしましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 26 日 (木) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	8 月 26 日 (月) ~ 当日	先着 8 組
9 月 30 日 (月) 10 : 30 ~ 11 : 30	小菅児童館	9 月 16 日 (月) ~ 9 月 29 日 (日)	先着 8 組

## スマホで撮ろう！ ベビーフォト講座

### 《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

ベビー専門フォトグラファーによる赤ちゃんの魅力を引き出すベビーフォト講座です。

ポイントを少しおさえるだけで可愛さ倍増！今しか撮れないとびっきりの表情や仕草を1枚の写真に収めませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 30 日 (月) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	9 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

## おすわり時期からの ベビーマッサージ

### 《対象》

講座当日に産後150日から1年未満のママと赤ちゃん

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。

★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
9 月 19 日 (木) 10 : 45 ~ 11 : 45	南新宿児童館	8 月 29 日 (木) ~ 9 月 18 日 (水)	先着 7 組