

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座
 10月・11月開催分

西新小岩

葛飾区民対象

子ども未来プラザ西新小岩
 葛飾区西新小岩4-33-2
 (にこわ新小岩内)

無料

子ども未来プラザ西新小岩では妊婦さんや産後ママ・パパ向けの講座を行っています。
 ☆お申し込みは、窓口またはお電話でお願いします☆

<受付時間> 午前9:00~午後6:00 ☎03(5698)1700

- * 持ち物：親子健康手帳（母子健康手帳）、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
- * 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。
- ※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。

<ゆりかご葛飾事業> ~あなたの出産・子育て応援します~

- ①親子健康手帳（母子健康手帳）を受け取ることができます。
- ②妊娠期・出産期の不安等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。

Follow Me!



子ども未来プラザ西新小岩

講座の様子や行事の予定をお伝えしています！
 インスタグラムのアプリから検索・フォローをお願いします！

産前・産後

ママとパパ、一緒に
リフレッシュヨガタイム

<対象>

講座当日に**妊娠16週から36週までの妊婦**（安定期で運動制限のない方）
 講座当日に**産後30日から210日**のママとパパと赤ちゃん

気持ちよく身体を動かして心と身体をリフレッシュ！ママパパ一緒にご参加いただけます。
 パートナーと一緒になくてもご参加可能です。動きやすい服装でご参加ください。

日	時	申込期間	定員
10月5日(土)	10:30~11:30	9月1日(日) ~ 当日	先着8組
11月30日(土)	10:30~11:30	10月15日(火) ~ 当日	先着8組

プレママ&ママのための
はじめてのヨガ教室

<対象>

講座当日に**妊娠16週から36週までの妊婦**（安定期で運動制限のない方）
 講座当日に**産後30日から210日**のママと赤ちゃん
 ※妊婦の方は主治医に「ヨガ教室」に参加する旨確認のうえ、ご参加ください。

はじめてヨガに参加するプレママ&ママのための講座です。気持ちよく身体を動かして心と身体をリフレッシュしましょう！

日	時	申込期間	定員
10月11日(金)	10:45~11:30	9月1日(日) ~ 当日	先着10組

産前・産後

ベビーマッサージ

《対象》

妊婦・講座当日に産後60日から180日のママとパパと赤ちゃん

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。
講座参加の前後1日は予防接種をお控えください。妊婦さんは人形を使って疑似体験してみましょう。

日 時	申込期間	定員
11月15日(金) 10:30~11:30	10月15日(火) ~ 当日	先着10組



産 後

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1年未満のママとパパと赤ちゃん
*お子様1人につき大人の方1人の紐の調整を行います。

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	申込期間	定員
10月20日(日) 10:30~12:00	9月15日(日) ~ 当日	先着10組

マザーズミニセミナー

《対象》

講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

公認心理師による子育て講座です。今回のお話は「赤ちゃんとの楽しい過ごし方」についてです。

日 時	申込期間	定員
11月6日(水) 10:30~11:30	10月1日(火) ~ 当日	先着8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1年未満のママとパパと赤ちゃん

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つの基本の動きを楽しみます。
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	申込期間	定員
11月20日(水) 10:30~11:30	10月15日(火) ~ 当日	先着8組

産後

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日のママと赤ちゃん

呼吸を大切にしながら丁寧に身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	申込期間	定員
11月28日(木)	10:30~11:30	10月15日(火) ~ 当日	先着10組

産後の身体のダメージを整えよう！ セルフ足もみケア

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

足裏を揉むことで浮腫み、肩こり、腰痛にも効果あり！心と体の調子を整え、産後ママの睡眠効果もアップ！
セルフマッサージを通じて、リラックスタイムを過ごしましょう。

日	時	申込期間	定員
10月8日(火)	10:30~11:30	9月1日(日) ~ 当日	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日のママとパパと赤ちゃん

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	申込期間	定員
10月28日(月)	10:30~11:30	9月15日(日) ~ 当日	先着8組

リカバリー体操

《対象》

講座当日に産後60日から180日のママと赤ちゃん

フィットネスインストラクターが産後ママのためのリカバリー体操をご紹介します。

日	時	申込期間	定員
11月22日(金)	10:30~11:30	10月15日(火) ~ 当日	先着8組

親子で遊ぼう！ 心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び

《対象》

講座当日に産後180日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

運動保育サポーターによる「身体を動かすことがいかに脳の発達を促すのか」というお話と親子遊びの体験をします。

日	時	申込期間	定員
10月26日(土)	10:30~11:30	9月15日(日) ~ 当日	先着8組

アクセス

電車 ◆JR線 新小岩駅（北口） 徒歩8分

バス ●京成タウンバス（新小51）（新小58）

・綾瀬駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

・亀有駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●京成タウンバス（新金01）※土日祝日のみ運行
金町駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●細田循環バス（細02）

新小岩駅東北広場を出て、東新小岩・奥戸
細田地域を回り、新小岩駅東北広場に戻っ
てくる循環バスです。

『新小岩駅東北広場』下車 徒歩10分

車をご利用の方

駐車場13台 最初の30分無料（その後30分毎100円）

※状況により駐車できない場合があります。

