

産前・産後 児童館子育て講座 12.1月開催分

無料

葛飾区民対象

葛飾区では妊娠中 出産後のママとパートナーのために、
様々な講座を基幹型児童館・子ども未来プラザで行っています。
講座については、各館にお問い合わせください。

<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

はじめまして あかちゃん！
～じどうかんのパパママクラス～

<<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
12 月 12 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

離乳食期の栄養講座

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

栄養に関するお話と実演を交えながら、おうちで簡単にできるベビーフード活用法をお伝えします！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 29 日 (金) 10:15 ~ 11:15	新水元児童館	12 月 20 日 (日) ~ 当日	先着 10 組

簡単！ ベビーグッズ作り

<<対象>>

【白鳥児童館・小菅児童館】

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

【南新宿児童館】

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？

【白鳥児童館】スタイ、マルチホルダー、ファーストトイ〔Petit(プティ)〕の中から1つ選んでお申込み下さい。

【小菅児童館】スタイ、よだれカバーの中から1つ選んでお申込み下さい。

【南新宿児童館】スタイ、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
12 月 3 日 (木) 13:30 ~ 15:00	白鳥児童館	11 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 3 組
12 月 10 日 (木) 13:30 ~ 14:45	小菅児童館	11 月 10 日 (火) ~ 当日	先着 4 組
12 月 19 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	11 月 27 日 (金) ~ 当日	先着 3 組
1 月 23 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	12 月 25 日 (金) ~ 当日	先着 3 組

赤ちゃんふれあい ベビーサイン

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から180日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
1 月 27 日 (水) 10:30 ~ 11:30	南新宿児童館	1 月 6 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

産 後

ママのためのストレッチ

《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

同じ姿勢が続いていたり、長時間の抱っこで体が辛くなったりしていませんか？
ストレッチで体をほぐし、心も体もリラックスしましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 13 日 (水) 10 : 30 ~ 11 : 15	新水元児童館	12 月 5 日 (土) ~ 当日	先着 10 組

子育ての心を癒す アロマ講座

《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

子育て中のママ、パパの生活に取り入れやすいアロマの使い方を学びます。
バスソルトを作ってご自宅でもリフレッシュしましょう！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 27 日 (水) 10 : 45 ~ 11 : 45	小菅児童館	1 月 5 日 (火) ~ 当日	先着 8 組

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、筋力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
12 月 7 日 (月) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	11 月 5 日 (木) ~ 当日	先着 10 組

産後のやさしいピラティス

《対象》

講座当日に産後30日から210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
12 月 15 日 (火) 10 : 45 ~ 11 : 45	南新宿児童館	11 月 24 日 (火) ~ 当日	先着 8 組



産 後

ベビーマッサージ

＜＜対象＞＞

講座当日に産後30日から210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。
赤ちゃんとのスキンシップタイムをゆったりとお楽しみください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 25 日 (月) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	12 月 15 日 (火) ~ 当日	先着 10 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

エアロビクスインストラクターが産後ママの身体のためのリカバリー体操をご紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 18 日 (月) 11 : 00 ~ 11 : 45	小菅児童館	12 月 18 日 (金) ~ 当日	先着 10 組

家族で遊ぼう！ 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年未満のママと赤ちゃん

親子運動保育士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です。Let's try!!

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 16 日 (土) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	12 月 5 日 (土) ~ 当日	先着 10 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
1 月 22 日 (金) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	12 月 15 日 (火) ~ 当日	先着 10 組

