

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 10.11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・産後

赤ちゃんにも使える 保湿クリーム作り

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

シアバターと植物オイルを混ぜるだけのシアバタークリームはどこでも使える万能クリームです。

お好きな香りのクリームを作りませんか?安全に実施するため、対象の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
10月10日(木) 10:15～11:15	新水元児童館	9月18日(水)～当日	先着10組

ママのための小さなコンサート ～ライアーの響きに包まれて～

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後1年未満のママと赤ちゃん

竖琴(ライアー)の演奏で、癒しのひと時を過ごしませんか?

現役助産師による子育てワンポイントアドバイスもあります。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11月27日(水) 10:45～11:45	小菅児童館	10月27日(日)～当日	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
11月28日(木) 10:30～11:30	南新宿児童館	11月7日(木)～11月27日(水)	先着 8組

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
10月11日(金) 13:30～15:00	白鳥児童館	9月1日(日)～当日	先着 3組
10月15日(火) 13:30～14:45	小菅児童館	9月16日(月)～当日	先着 4組

赤ちゃんのための帽子作り

《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
11月8日(金) 13:30～15:00	白鳥児童館	10月2日(水)～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
10月19日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	9月27日(金)～10月18日(金)	先着 3組
11月16日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	10月23日(水)～11月15日(金)	先着 3組

赤ちゃんとのふれあい 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
10月9日(水) 11:00～11:45	小菅児童館	9月16日(月)～当日	先着 10組

骨盤ケア

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

女性にとってとても大切な骨盤。しっかりケアして元気なママになりましょう。

おうちで出来るセルフケアもお話しします。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
10月11日(金) 11:00～11:45	白鳥児童館	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
11月21日(木)	10:30～11:45	南新宿児童館	11月1日(金)～11月20日(水)	先着10組

産後

親子で楽しむヨガ

《対象》

講座当日に産後30日から240日未満のママと赤ちゃん

ヨガインストラクターによる親子で触れ合いながら行うヨガ講座です。
お子さんとのスキンシップを楽しみながらリフレッシュタイムを過ごしましょう♪

日	時	開催場所	申込期間	定員
10月22日(火)	10:45～11:45	白鳥児童館	10月1日(火)～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人の参加をお願いします。

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	開催場所	申込期間	定員
10月30日(水)	10:30～12:00	新水元児童館	9月25日(水)～当日	先着10組
11月13日(水)	10:30～12:00	南新宿児童館	10月23日(水)～11月12日(火)	先着10組

ミュージック・ケア

《対象》

講座当日に産後1年未満のママと赤ちゃん
*首が座っているお子さんから参加できます。

音楽に合わせて体を動かすミュージック・ケアです。
赤ちゃんの五感を刺激し、ママはリラックスタイム。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。

日	時	開催場所	申込期間	定員
11月15日(金)	10:30～11:30	小菅児童館	10月15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
10月3日(木)	10:45～11:45	南新宿児童館	9月13日(金)～10月2日(水)	先着8組

産後

赤ちゃんとお遊ぼう！ わらべうた

《対象》

講座当日に産後30日から240日未満のママと赤ちゃん

赤ちゃんに話しかけてあげることは、スキンシップの第一歩。

わらべうたを通して赤ちゃんにやさしく語りかけ、赤ちゃんの笑顔を引き出すスキンシップタイムを楽しみましょう。

日	時	開催場所	申込期間	定員
11月21日(木)	11:00～11:45	白鳥児童館	11月5日(火)～当日	先着10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300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
11月25日(月)	10:15～11:15	新水元児童館	10月25日(金)～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
10月17日(木)	10:45～11:45	南新宿児童館	9月26日(木)～10月16日(水)	先着7組