

# 産前・産後ママのための 児童館子育て講座 6.7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

はじめまして赤ちゃん！  
～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
6月13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
6 月 26 日 (金) 10 : 30 ~ 11 : 30	南新宿児童館	6 月 4 日 (木) ~ 6 月 25 日 (木)	先着 8 組
6 月 30 日 (火) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	5 月 20 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

## おやこじてんしゃ勉強会

### 《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

子ども乗せ自転車の選び方や選ぶ時のポイントについてのお話を聞いてみませんか。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
7 月 9 日 (木) 10 : 30 ~ 11 : 30	南新宿児童館	6 月 18 日 (木) ~ 7 月 8 日 (水)	先着 10 組

## 赤ちゃんてなあに？ ～赤ちゃんとの関わり方・過ごし方～

### 《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

「赤ちゃんはどうやって成長するの？」「どうやって関わればいいの？」育児にはわからないこと、不安なことが多いですよね。公認心理士さんに0歳児の成長や関わり方、楽しい過ごし方について聞いてみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
7 月 15 日 (水) 10 : 30 ~ 11 : 15	新水元児童館	6 月 5 日 (金) ~ 当日	先着 10 組

## スタイづくり

### 《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママとパパと赤ちゃん

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
7 月 2 日 (木) 13 : 30 ~ 15 : 00	白鳥児童館	6 月 1 日 (月) ~ 当日	先着 3 組



# 産前・産後

## 簡単！ ベビーグッズ作り

### 《対象》

【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  
【新水元児童館・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？

【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。

【新水元児童館】スタイ、帽子、抱っこ紐カバーの中から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
6月12日(金)	13:30～14:45	小菅児童館	5月12日(火)～当日	先着4組
6月27日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	6月5日(金)～6月26日(金)	先着3組
7月5日(日)	13:30～15:00	新水元児童館	6月5日(金)～当日	先着3組
7月25日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	7月2日(木)～7月24日(金)	先着3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ます。

日	時	開催場所	申込期間	定員
6月26日(金)	11:00～11:45	小菅児童館	5月26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
6月5日(金)	10:15～11:45	小菅児童館	5月5日(火)～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
7月8日(水)	10:30～11:15	新水元児童館	6月5日(金)～当日	先着10組

# 産後

## 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
6月15日(月) 10:15～11:15	新水元児童館	5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	開催場所	申込期間	定 員
6月8日(月) 10:45～11:45	白鳥児童館	5月1日(金)～当日	先着10組
7月13日(月) 10:45～11:45	小菅児童館	6月13日(土)～当日	先着8組

## ママのためのストレッチ

《対象》

講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

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
6月25日(木) 10:45～11:45	白鳥児童館	6月1日(月)～当日	先着10組

## ベビーリズム

《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
6月3日(水) 10:45～11:30	南新宿児童館	5月13日(水)～6月2日(火)	先着10組

## 赤ちゃんとおぼろげに わらべうた

《対象》

講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

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
7月9日(木) 11:00～11:45	白鳥児童館	6月1日(月)～当日	先着10組