

産前・産後ママのための 児童館子育て講座

12.1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！

～じどうかんのパパママクラス～

《対象》

妊娠とパートナー（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

赤ちゃんとふれあい ベビーサイン

《対象》

妊婦・講座当日に**産後30日から1年未満**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と一緒に学びませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
12月4日(木) 10:15～11:15	新水元児童館	11月4日(火)～当日	先着 15組

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30日(金) 10:15～11:15	新水元児童館	12月25日(木)～当日	先着 10組

スタイルづくり

《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
12月10日(水) 13:30～14:45	小菅児童館	11月10日(月)～当日	先着 4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
12月20日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	11月27日(木)～12月19日(金)	先着 3組
1月24日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	12月23日(火)～1月23日(金)	先着 3組

ベビーマッサージ

《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

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。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
1月26日(月) 10:45～11:45	小菅児童館	1月5日(月)～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

長時間の抱っこなど毎日の育児で全身が凝り固まっていますか？

ストレッチをして産後の身体を労わってあげましょう♪

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月23日(金) 10:30 ~ 11:15	新水元児童館	12月23日(火) ~ 当日	先着 10組

リカバリーア体操

《対象》

講座当日に産後30日から210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為のリカバリーア体操をご紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
12月17日(水) 11:00 ~ 11:45	白鳥児童館	12月1日(月) ~ 当日	先着 10組

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。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1月19日(月) 10:45 ~ 11:45	白鳥児童館	12月1日(月) ~ 当日	先着 10組

おすすめ時期からの 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。

★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18日(木) 10:45 ~ 11:45	南新宿児童館	11月27日(木) ~ 12月17日(水)	先着 7組
1月29日(木) 10:45 ~ 11:45	南新宿児童館	1月6日(火) ~ 1月28日(水)	先着 7組

産後

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、パパと楽しくふれあ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ウ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
12月10日(水) 11:00～11:45	白鳥児童館	11月4日(火)～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**のママとパパと赤ちゃん

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
12月20日(土) 10:15～11:15	新水元児童館	11月20日(木)～当日	先着 10組

わらべうた産後ダンス

《対象》

講座当日に**首すわりから240日**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。

赤ちゃんを抱っこして骨盤ケア！ママの骨盤のチェックをしてからダンスします。

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

