

産前・産後ママのための

子ども未来プラザ

子育て講座

西新小岩

12月・1月開催分

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！

Instagram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30日から1年未満のママと赤ちゃん

豎琴（ライアー）の演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

日	時	申込期間	定員
12月15日(月)	10:30～11:30	11月15日(土)～ 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
1月19日(月)	10:45～11:30	12月15日(月)～ 当日	先着10組

赤ちゃん遊ぶわらべうた

《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

わらべうたで赤ちゃんといっしょに遊びましょう。子どもも大人も楽しめるわらべうたをご紹介します。

日	時	申込期間	定員
12月3日(水)	10:45～11:30	11月1日(土)～ 当日	先着10組

産 後

赤ちゃんのお肌を守る 正しいスキンケア

《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

赤ちゃんのお肌はとっても乾燥していて敏感です。今回は保湿をテーマにレッスンをを行います。

塗っていると、塗っていないは全然違います。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、正しい保湿ケアをお伝えします。

日	時	申込期間	定員
12月8日(月)	10:30～11:30	11月1日(土)～ 当日	先着8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30日から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
12月1日(月)	10:30～12:00	11月1日(土)～ 当日	先着10組

産 後

マザーズミニセミナー

《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

公認心理師による子育て講座です。今回のお話は「0歳の頃のこころの成長について」です。

日	時	申込期間	定員
12月10日(水)	10:30~11:30	11月1日(土) ~ 当日	先着8組

産後ママの エクササイズ & ストレッチ

《対象》

講座当日に産後45日から180日のママと赤ちゃん

出産後、育児に追われてママ自身の身体のケアから遠ざかっていませんか？バランスボールで姿勢改善、骨盤まわりのほぐし、全身ストレッチ、筋肉エクササイズを行います。また、お子さんと一緒にできるメニューもご紹介します。

日	時	申込期間	定員
1月29日(木)	10:30~11:30	12月15日(月) ~ 当日	先着8組

ママ&パパ 癒しのベビーマッサージ

《対象》

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。ママ&パパと一緒に癒しのベビーマッサージを体験しましょう。

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。

日	時	申込期間	定員
1月25日(日)	10:30~11:30	12月15日(月) ~ 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
1月26日(月)	10:30~11:30	12月15日(月) ~ 当日	先着8組

わらべうた産後ダンス

《対象》

講座当日に産後60日から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。

赤ちゃんを抱っこしながら骨盤ケア！ママの骨盤チェックをしてからダンスをします。

日	時	申込期間	定員
12月18日(木)	10:30~11:45	11月15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年未満のママとパパと赤ちゃん

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ゥリドゥなど珍しい楽器の音も体験できます。

日	時	申込期間	定員
12月17日(水)	10:45~11:30	11月15日(土) ~ 当日	先着10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）

駐車場利用の際は、にこわ管理事務所で手続きが必要になります。

※状況により駐車できない場合があります。

