



# ママとパパの愛情アップ講座

ママのための「産後うつ予防と骨盤体操」  
パパのための「赤ちゃんとの遊び、ふれあい」

2023年

## 6月11日(日) 午前10時～正午

会場

葛飾区男女平等推進センター 多目的ホール及び和室

対象

0歳のお子さんとその両親10組

保育  
1歳以上就学前  
先着5名

### ママ講座

講師：井出陽子さん（助産師）  
助産師による産後ケアのお話と骨盤体操を行います。  
最後はパパと赤ちゃんと一緒に合流して一緒に産後ケアの話をお聞かせします。

※ママは動きやすい服装でご参加ください。

### パパ講座

講師：二瓶保さん（青戸保育園園長）ほか3名  
パパの持ち物：バスタオル・おむつ・飲み物（哺乳瓶）  
赤ちゃんと一緒に保育士、看護師から赤ちゃんとの遊びと発達についての楽しいレッスンを受けます。

費用  
無料

### 申込方法

オンライン申請または往復ハガキで  
5月12日（金）より受付開始。  
5月31日（水）締切（必着）  
※応募多数の場合は抽選、結果は  
6月2日（金）頃までにご連絡します。

【往復はがき】

- ①講座名「ママとパパ講座」
- ②ママとパパの氏名、年齢
- ③赤ちゃんの名前（フリガナ）と月齢
- ④郵便番号と住所 ⑤電話番号
- ⑥保育希望の有無（有の場合、お子さんの名前と年月齢）

オンライン申請はこちらから



【申込ハガキ送付・問い合わせ先】葛飾区男女平等推進センター

〒124-0012 葛飾区立石5-27-1 ウィメンズパル内

電話：03-5698-2211

