

# ママとパパの愛情アップ講座

パパのための「赤ちゃんとの遊び、ふれあい」

ママのための「産後うつ予防と骨盤体操」



2022年

6月12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・定員】0歳のお子さんとその両親8組

**パパ講座** 赤ちゃんとのふれあいの時

1階 多目的ホール

講師：二瓶保さん（青戸保育園園長）  
ほか3名

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。

**ママ講座** 産後の心と体のケア

3階 和室

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。



【費用】無料

【保育】1歳以上就学前のお子さんを保育します（定員5名）

【持ち物】パパ講座・バスタオル・おむつ・飲み物（哺乳瓶）

※ママは動きやすい服装でご参加ください。

【申込方法】オンライン申請または往復ハガキで5月12日（木）より受付開始。

## 往復ハガキでの申し込み方法

- ①講座名「ママとパパ講座」
- ②ママとパパの氏名
- 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）

5月25日(水)締切(必着)。

※応募多数の場合は抽選、結果は  
5月30日(月)頃までに連絡します。

## オンライン申請での申し込み方法

葛飾区ホームページ◆募集中のイベント一覧



QRコードが読み取れない場合は、区ホームページ「イベント情報」からお入りください。



【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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場の際はマスクの着用をお願いいたします。体調不良や発熱がある場合は受講をお控えください。