

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座

東四つ木

6月・7月開催分

無料

葛飾区民対象

子ども未来プラザ東四つ木
葛飾区東四つ木2-15-11

子ども未来プラザ東四つ木では妊婦さんや産後ママ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)1702

*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、動きやすい服装でお越しください。

また、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。

③看護職の子育て相談員がいます。

②妊娠期・出産期の不安等を相談することができます。

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・産後

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

女性にとってとても大切な骨盤。しっかりケアして元気なママになりましょう。おうちでできるセルフケアもお話しします。

日	時	申込期間	定員
7月29日(火)	10:30～11:30	6月16日(月)～ 当日	先着8組

ベビーマッサージ

《対象》

妊婦・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。

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	申込期間	定員
7月7日(月)	10:30～11:30	6月1日(日)～ 当日	先着8組

リンパマッサージ

《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

むくみ解消!!自分でできる簡単リンパマッサージを学びましょう!

日	時	申込期間	定員
6月3日(火)	10:30～11:15	5月1日(木)～ 当日	先着8組
7月10日(木)	10:30～11:15	6月1日(日)～ 当日	先着8組

産前・産後

アロマ講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

アロマテラピーの基本や精油の活用方法について学びながら、好きな香り（精油）をアルコールにブレンドして手指消毒やマスクの防臭にも使えるオリジナルのアロマスプレーを作ります。

※安全に実施するため、上のお子さんの参加はご遠慮ください。

日	時	申込期間	定員
6月20日(金)	10:30~11:30	5月15日(木) ~ 当日	先着8組

パパが子育てを楽しむコツ講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

一生懸命やってるんだけどな～どうしたらうまくいくんだろう？

子育てを楽しみながら、我が子と一緒に成長していきたい、そんなパパのための講座です。

日	時	申込期間	定員
7月27日(日)	10:30~11:30	6月16日(月) ~ 当日	先着8組

産 後

リフレッシュヨガ

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

産後の体をケアしながら心も体もリフレッシュしましょう。

日	時	申込期間	定員
6月6日(金)	10:30~11:30	5月1日(木) ~ 当日	先着8組

セルフ足もみケア

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

足裏を揉むことで浮腫み、肩こり、腰痛にも効果あり！心と体の調子を整え、産後ママの睡眠効果もアップ！セルフマッサージを通して、リラックスタイムを過ごしましょう。

日	時	申込期間	定員
6月17日(火)	10:30~11:30	5月15日(木) ~ 当日	先着8組

ベビースキンケア

《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

保湿剤の選び方のポイントと赤ちゃんのお肌の特徴に合わせた塗り方をお伝えします。

塗る時間そのものを赤ちゃんのスキンシップの時間にするタッチケアもご紹介します。

《持ち物》バスタオル・乳液タイプの保湿剤

日	時	申込期間	定員
6月23日(月)	10:30~11:30	5月15日(木) ~ 当日	先着8組

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、筋肉を回復し骨盤のゆがみを整えます。

日	時	申込期間	定員
7月8日(火)	10:30~11:30	6月1日(日) ~ 当日	先着8組

産 後

絆を深める親子体操

《対象》

講座当日に産後45日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

赤ちゃんと一緒に、体操、ベビーマッサージ、ストレッチ、エクササイズ、パパの体力競争！？ etc.

日 時	申込期間	定員
6 月 11 日 (水) 10:30~11:30	5 月 1 日 (木) ~ 当日	先着8組

パパも一緒に ベビーマッサージ&ふれあい遊び

《対象》

講座当日に生後60日から
ハイハイする前までの赤ちゃん和妈妈とパパ

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。

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。いつでもどこでもできる簡単なふれあい遊びも行います。

日 時	申込期間	定員
6 月 22 日 (日) 10:30~11:30	5 月 15 日 (木) ~ 当日	先着8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
7 月 23 日 (水) 10:30~11:15	6 月 16 日 (月) ~ 当日	先着8組

親子で遊ぼう！ 心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び

《対象》

講座当日にハイハイしている赤ちゃんから
生後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

運動保育サポーターによる「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をします。

日 時	申込期間	定員
6 月 7 日 (土) 10:30~11:30	5 月 1 日 (木) ~ 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1年未満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？

《持ち物》白いバスタオル(なければ柄が入ったバスタオル)、スマホもしくはカメラ

日 時	申込期間	定員
6 月 9 日 (月) 10:30~11:30	5 月 1 日 (木) ~ 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て骨盤ケア！楽しく踊ってリフレッシュしませんか？

ママの骨盤チェックをしてからダンスをします。

《持ち物》抱っこ紐

日 時	申込期間	定員
6 月 12 日 (木) 10:30~11:45	5 月 1 日 (木) ~ 当日	先着8組

産 後

産後ママのための ベビーサイン教室

《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

まだおしゃべりが出来ない赤ちゃんサインやジェスチャーなどを使って
コミュニケーションを取る方法を講師の先生に教えていただきます。

日	時	申込期間	定員
7月9日(水)	10:30~11:30	6月1日(日) ~ 当日	先着10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)
※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
7月25日(金)	10:30~12:00	6月16日(月) ~ 当日	先着10組

アクセス

電車 ◆京成押上線 京成立石駅 徒歩15分
四ツ木駅 徒歩11分

バス ●京成タウンバス(新小51)
JR綾瀬駅~JR新小岩駅行

車をご利用の方

子ども未来プラザ東四ツ木専用の駐車場はございません。
車でお越しの場合は、近隣のコインパーキングをご利用ください。

Follow Me!



子ども未来プラザ東四ツ木



講座の様子や行事の予定をお伝えしています！
インスタグラムのアプリから検索・フォローをお願いします♪

