

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 8. 9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をお願いします☆

* 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！
～じどうかんのパママクラス～

<<対象>>

妊婦とパートナー（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
9 月 20 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

絵本が好きになる、 パパママ絵本読み聞かせ講座

《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

赤ちゃんが生まれていつ頃から絵本を読んであげたらいいの？どんな絵本を選べばいいの？どんな風に読んであげるといいの？
お子さんと一緒に楽しい濃密な時間を過ごせるのが絵本の読み聞かせです。パートナーの方もぜひご参加ください。

日	時	開催場所	申込期間	定員
9月4日(木)	10:45～11:45	小菅児童館	8月4日(月)～当日	先着12組

スタイづくり

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママと赤ちゃん

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
9月4日(木)	13:30～15:00	白鳥児童館	8月1日(金)～当日	先着3組
9月11日(木)	13:30～14:45	小菅児童館	8月11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
8月30日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	8月8日(金)～8月29日(金)	先着3組
9月27日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	9月5日(金)～9月26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60日から150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。妊婦さんは人形を使って疑似体験してみましょう。

★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
8月21日(木)	10:30～11:45	南新宿児童館	8月1日(金)～8月20日(水)	先着10組

産 後

きれいママを目指して！ 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	開催場所	申込期間	定 員
9 月 2 日 (火)	10：45～11：45	南新宿児童館	8 月 5 日 (火)～9 月 1 日 (月)	先着 8 組

ミュージック・ケア

《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。

音楽に合わせて体を動かすミュージック・ケアです。
赤ちゃんの五感を刺激し、ママはリラックスタイム。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。

日	時	開催場所	申込期間	定 員
8 月 28 日 (木)	10：45～11：45	小菅児童館	7 月 28 日 (月)～当日	先着 10 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て骨盤ケア！ママの骨盤のチェックをしてからダンスをします。

日	時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 19 日 (金)	10：30～11：45	小菅児童館	8 月 19 日 (火)～当日	先着 10 組

産 後

親子ピクス

《対象》

講座当日に産後90日から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。

音楽にのって親子で楽しく身体を動かしましょう♪

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 3 日 (水) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	8 月 1 日 (金) ~ 当日	先着 10 組

リフレッシュダンス

《対象》

講座当日に産後120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。

楽しい音楽とともに身体を動かしてリフレッシュしましょう☆

赤ちゃんと一緒にダンスする時間がありますので、普段お使いの抱っこひもをお持ちください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 29 日 (月) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	9 月 1 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

おすわり時期からの 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
9 月 18 日 (木) 10 : 45 ~ 11 : 45	南新宿児童館	8 月 28 日 (木) ~ 9 月 17 日 (水)	先着 7 組