

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 10.11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でお願いします☆

*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・産後

赤ちゃんにも使える 保湿クリーム作り

<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

シアバターと植物オイルを混ぜるだけのシアバタークリームはどこでも使える万能クリームです。

お好きな香りのクリームを作りませんか？

★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
10月2日(木) 10:15～11:15	新水元児童館	9月1日(月)～当日	先着10組

産前・産後

離乳食期の栄養講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

栄養に関するお話と実演を交えながら、おうちで簡単にできるベビーフード活用法をお伝えします！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11月28日(金) 10:30～11:30	南新宿児童館	11月4日(火)～11月27日(木)	先着 8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
11月4日(火) 13:30～15:00	白鳥児童館	10月2日(木)～当日	先着 3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)

みん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？

南新宿はスタイ、帽子、王冠の中から1つ、新水元はスタイ、帽子、よだれカバーから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
10月18日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	9月26日(金)～10月17日(金)	先着 3組
10月19日(日) 13:30～15:00	新水元児童館	9月19日(金)～当日	先着 3組
11月22日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	10月28日(火)～11月21日(金)	先着 3組

赤ちゃんとおしゃべり ベビーサイン

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

まだおしゃべりができない赤ちゃんとのコミュニケーションを取る方法を一緒に学びませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11月26日(水) 10:45～11:45	南新宿児童館	11月4日(火)～11月25日(火)	先着 10組



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。
おうちで出来るセルフケアもお話します。

日	時	開催場所	申込期間	定員
10月10日(金)	11:00～11:45	白鳥児童館	9月1日(月)～当日	先着10組
11月21日(金)	11:00～11:45	小菅児童館	10月21日(火)～当日	先着10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。

日	時	開催場所	申込期間	定員
11月20日(木)	10:30～11:45	南新宿児童館	10月28日(火)～11月19日(水)	先着10組

産後

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年未満の親子
*お子様一人につき大人の方1名の参加でお願いします。

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	開催場所	申込期間	定員
10月3日(金)	10:30～12:00	南新宿児童館	9月11日(木)～10月2日(木)	先着10組

親子で楽しむアタッチメントジム

《対象》

講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

わらべうたのような歌に合わせて、子どもが成長するメカニズムを取り入れた7つの基本の動きを取り入れます。
親子で触れ合う中でアタッチメント(愛着関係)も築いていきます。

日	時	開催場所	申込期間	定員
11月21日(金)	11:00～11:45	白鳥児童館	10月2日(木)～当日	先着8組

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日のママと赤ちゃん

赤ちゃんのお肌を守るには保湿がとっても大切です。
保湿剤の選び方のポイントとお肌の特徴に合わせた正しい塗り方をお伝えします。
塗る時間そのものを赤ちゃんと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。

日	時	開催場所	申込期間	定員
10月6日(月)	10:45～11:45	小菅児童館	9月6日(土)～当日	先着12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	開催場所	申込期間	定 員
10月27日(月) 10:15～11:15	新水元児童館	9月25日(木)～当日	先着 8組

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、筋力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
11月10日(月) 10:15～11:15	新水元児童館	10月10日(金)～当日	先着 10組

赤ちゃんと遊ぼう！ わらべうた

《対象》

講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

赤ちゃんに話しかけてあげることは、スキンシップの第一歩。

わらべうたを通して赤ちゃんにやさしく語りかけ、赤ちゃんの笑顔を引き出すスキンシップタイムを楽しみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11月27日(木) 11:00～11:45	白鳥児童館	10月2日(木)～当日	先着 10組

産後のやさしいピラティス

《対象》

講座当日に産後60日から240日のママと赤ちゃん

呼吸を大切にしながら体幹を中心に全身の筋肉を鍛えるエクササイズです。

産後の体に優しくアプローチし、体のバランスを整えましょう！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11月4日(火) 10:45～11:45	小菅児童館	10月4日(土)～当日	先着 8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
10月30日(木) 10:45～11:45	南新宿児童館	10月8日(水)～10月29日(水)	先着 7組

