

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座
4月・5月開催分

西新小岩

葛飾区民対象

子ども未来プラザ西新小岩
葛飾区西新小岩4-33-2
(にこわ新小岩内)

無料

子ども未来プラザ西新小岩では妊婦さんや産後ママ・パパ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)1700

- * 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、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。
- ②妊娠期・出産期の不安等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。

Follow Me!



子ども未来プラザ西新小岩



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♪



産前・産後

ママとパパ、一緒に リフレッシュヨガタイム

《対象》

講座当日に妊娠16週から36週までの妊婦（安定期で運動制限のない方）
講座当日に産後30日から210日のママとパパと赤ちゃん

気持ちよく身体を動かして心と身体をリフレッシュ！ママパパ一緒にご参加いただけます。
パートナーと一緒になくてもご参加可能です。動きやすい服装でご参加ください。

日	時	申込期間	定員
4月21日(日)	10:30~11:30	3月15日(金) ~ 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。
講座参加の前後1日は予防接種をお控えください。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
4月12日(金)	10:30~11:30	3月1日(金) ~ 当日	先着10組

赤ちゃん遊ぶわらべうた

《対象》

妊婦・講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

わらべうたで赤ちゃんといれあって遊びましょう。子どもも大人も楽しめるわらべうたをご紹介します。

日	時	申込期間	定員
4月11日(木)	10:45~11:30	3月1日(金) ~ 当日	先着8組

ママのための小さなコンサート ～ライアーの響きに包まれて～

《対象》

妊婦・講座当日に産後1年未満のママと赤ちゃん

竖琴（ライアー）の演奏で、癒しのひと時を過ごしませんか。現役助産師による子育てワンポイントアドバイスもあります。

日	時	申込期間	定員
4月22日(月)	10:30~11:30	3月15日(金) ~ 当日	先着8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1年未満のママとパパと赤ちゃん
*お子様一人につき大人の方1名のひもの調整を行います。

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)、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	申込期間	定員
4月10日(水)	10:30~12:00	3月1日(金) ~ 当日	先着10組

産後

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
*首がすわっていることが条件になります。

赤ちゃんを抱っこしながら骨盤ケア！ママの骨盤チェックをしてからダンスをします。

日	時	申込期間	定員
5月9日(木)	10:30~11:45	4月1日(月) ~ 当日	先着10組

マザーズミニセミナー

《対象》

講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

公認心理師による子育て講座です。今回のお話は「赤ちゃんとの楽しい過ごし方」についてです。

日	時	申込期間	定員
5月22日(水)	10:30~11:30	4月15日(月) ~ 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日のママとパパと赤ちゃん

赤ちゃんのお肌はとっても乾燥していて敏感です。今回は保湿をテーマにレッスンを行います。

塗っていると、塗れているは全然違います。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、正しい保湿ケアをお伝えします。

日	時	申込期間	定員
5月13日(月)	10:30~11:30	4月1日(月) ~ 当日	先着8組

ママ&パパ 癒しのベビーマッサージ

《対象》

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ママ&パパと一緒に癒しのベビーマッサージを体験しましょう。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。

日	時	申込期間	定員
5月19日(日)	10:30~11:30	4月15日(月) ~ 当日	先着10組

ミュージックケア

《対象》

講座当日に産後90日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

音楽を通し五感をフルに使って、お子さんとのふれあいを一緒に楽しみましょう。

日	時	申込期間	定員
5月20日(月)	10:30~10:45 11:00~11:45	4月15日(月) ~ 当日	各回先着8組



アクセス

電車 ◆JR線 新小岩駅（北口） 徒歩8分

バス ●京成タウンバス（新小51）（新小58）

- ・綾瀬駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分
- ・亀有駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●京成タウンバス（新金01）※土日祝日のみ運行
金町駅～JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●細田循環バス（細02）

新小岩駅東北広場を出て、東新小岩・奥戸
細田地域を回り、新小岩駅東北広場に戻っ
てくる循環バスです。

『新小岩駅東北広場』下車 徒歩10分

車をご利用の方

駐車場13台 最初の30分無料（その後30分毎100円）

※状況により駐車できない場合があります。

