

# 産前・産後ママのための 児童館子育て講座

## 2.3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

はじめまして 赤ちゃん！  
～じどうかんのパパママクラス～

### 《対象》

妊娠とパートナー（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
3月7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

## スタイづくり

### 《対象》

【白鳥児童館】

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママと赤ちゃん

【小菅児童館】

妊婦・講座当日に産後30日から120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)

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
2月5日(木) 13:30～15:00	白鳥児童館	1月5日(月)～当日	先着 3組
3月4日(水) 13:30～14:45	小菅児童館	2月4日(水)～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
2月1日(日) 13:30～15:00	新水元児童館	1月5日(月)～当日	先着 3組
2月28日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	2月6日(金)～2月27日(金)	先着 3組
3月28日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	3月6日(金)～3月27日(金)	先着 3組

## ママのための小さなコンサート ～ライアーオの響きに包まれて～

### 《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

豊琴（ライア）の演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月9日(月) 11:00～11:45	白鳥児童館	1月5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。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月26日(木) 10:30～11:45	南新宿児童館	2月5日(木)～2月25日(水)	先着 10組

# 産後

## 親子で楽しむヨガ

### 《対象》

講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

ヨガインストラクターによる親子で触れ合いながら行うヨガ講座です。

お子さんのスキンシップを楽しみながらリフレッシュタイムを過ごしましょう♪

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月25日(水) 10:45～11:45	白鳥児童館	2月2日(月)～当日	先着 10組

## リカバリーベビーヨガ

### 《対象》

講座当日に産後60日から180日のママと赤ちゃん

エアロビクスインストラクターが産後ママの身体の為にリカバリーベビーヨガを紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月16日(月) 11:00～11:45	小菅児童館	1月16日(金)～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
3月19日(木) 10:45～11:45	南新宿児童館	2月25日(水)～3月18日(水)	先着 7組

## わらべうた産後ダンス

### 《対象》

講座当日に首すわりから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。

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
2月2日(月) 10:45～11:45	白鳥児童館	1月14日(水)～当日	先着 10組

