

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
4月～5月開催分

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

無料

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、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!



子ども未来プラザ東四つ木



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♪



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	申込期間	定員
4月15日(火)	10:30~11:30	3月15日(土) ~ 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
5月19日(月)	10:30~11:30	4月15日(火) ~ 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
5月1日(木)	10:30~11:15	4月1日(火) ~ 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?
現役助産師によるワンポイントアドバイスもあります。

日	時	申込期間	定員
5月12日(月)	10:30~11:30	4月1日(火) ~ 当日	先着8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くらい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。パパママ一緒に絵本の世界を楽しみましょう！

日	時	申込期間	定員
5月25日(日)	10:30~11:30	4月15日(火) ~ 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
4月16日(水)	10:30~11:30	3月15日(土) ~ 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
4月17日(木)	10:30~11:30	3月15日(土) ~ 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
5月20日(火)	10:30~11:30	4月15日(火) ~ 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
5月14日(水)	10:30~11:15	4月1日(火) ~ 当日	先着8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？ママの骨盤のチェックをしてからダンスをします。

日	時	申込期間	定員
4 月 21 日 (月)	10:30~11:45	3 月 15 日 (土) ~ 当日	先着8組

産後のママのための ベビーサイン教室

《対象》

講座当日に産後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
4 月 30 日 (水)	10:30~11:30	3 月 15 日 (土) ~ 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)、バスタオル

動きやすい服装でお越しください。(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
5 月 26 日 (月)	10:30~12:00	4 月 15 日 (火) ~ 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 『忍橋』下車 徒歩5分

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。