

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 6.7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！あかちゃん
～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
6 月 14 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

0歳児の成長と親の関わり ～育児に孤独を感じたら～

《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

お子さんと家で2人きりの時間が多く、「誰かと話したいな」「うまくいかないのは自分だけなのかな」と感じていませんか？家族カウンセラーに頑張りすぎない子育てについて聞いてみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
6 月 11 日 (水) 10:30～11:15	新水元児童館	5 月 11 日 (日) ～ 当日	先着 10 組

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
6 月 20 日 (金) 10:15～11:15	新水元児童館	5 月 20 日 (火) ～ 当日	先着 10 組
6 月 26 日 (木) 10:30～11:30	南新宿児童館	6 月 3 日 (火) ～ 6 月 25 日 (水)	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
6 月 6 日 (金) 13:30～14:45	小菅児童館	5 月 6 日 (火) ～ 当日	先着 4 組
7 月 15 日 (火) 13:30～15:00	白鳥児童館	6 月 2 日 (月) ～ 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
6 月 28 日 (土) 14:00～15:00	南新宿児童館	6 月 6 日 (金) ～ 6 月 27 日 (金)	先着 3 組
7 月 6 日 (日) 13:30～15:00	新水元児童館	6 月 6 日 (金) ～ 当日	先着 3 組
7 月 26 日 (土) 14:00～15:00	南新宿児童館	7 月 3 日 (木) ～ 7 月 25 日 (金)	先着 3 組

産前・産後

ヨガ教室

《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120日**のママと赤ちゃん
※主治医に「ヨガ教室」に参加する旨確認のうえ、ご参加ください。

産前・産後ママの身体と心のケアです。動きやすい服装でご参加ください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
6 月 5 日 (木) 10:45 ~ 11:45	南新宿児童館	5 月 15 日 (木) ~ 6 月 4 日 (水)	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名の参加をお願いします。

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
7 月 4 日 (金) 10:45 ~ 11:45	小菅児童館	6 月 4 日 (水) ~ 当日	先着 10 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210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
7 月 1 日 (火) 10:45 ~ 11:45	白鳥児童館	6 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 10 組
7 月 4 日 (金) 10:15 ~ 11:15	新水元児童館	6 月 4 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

産 後

スマホで撮ろう！ ベビーフォト講座

《対象》

【白鳥児童館】
講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん
【小菅児童館・新水元児童館】
講座当日に産後30日から300日のママと赤ちゃん

ベビー専門フォトグラファーによる赤ちゃんの魅力を引き出すベビーフォト講座です。

ポイントを少しおさえるだけで可愛さ倍増！今しか撮れないとびっきりの表情や仕草を1枚の写真に収めませんか？

日 時	開催場所	申込期間	定 員
6 月 2 日 (月) 10：45～11：45	白鳥児童館	5 月 1 日 (木)～当日	先着 10 組
6 月 16 日 (月) 10：45～11：45	小菅児童館	5 月 16 日 (金)～当日	先着 8 組
7 月 14 日 (月) 10：15～11：15	新水元児童館	6 月 16 日 (月)～当日	先着 10 組

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。

お子さんと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
6 月 24 日 (火) 10：45～11：45	小菅児童館	5 月 24 日 (土)～当日	先着 8 組

ママのためのストレッチ

《対象》

講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

同じ姿勢が続いていたり、長時間の抱っこで体が辛くなったりしていませんか？

ストレッチで体をほぐし、心も体もリラックスしましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
6 月 27 日 (金) 10：45～11：45	白鳥児童館	6 月 2 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
6 月 19 日 (木) 10：45～11：45	南新宿児童館	5 月 28 日 (水)～6 月 18 日 (水)	先着 7 組
7 月 17 日 (木) 10：45～11：45	南新宿児童館	6 月 25 日 (水)～7 月 16 日 (水)	先着 7 組