

産前・産後 児童館子育て講座 10.11月開催分

無料

葛飾区民対象

葛飾区では妊娠中 出産後のママとパートナーのために、
様々な講座を基幹型児童館・子ども未来プラザで行っています。

講座については、各館にお問い合わせください。

<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>

- 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

妊婦さん・ママ・パパ・ 赤ちゃん向けの防災講座

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

いつ起きるか分からない震災に備えて、今からできる妊婦さんや赤ちゃんとの防災対策について学びましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
10 月 10 日 (土) 14:00 ~ 14:45	南新宿児童館	9 月 14 日 (月) ~ 当日	先着 10 組
10 月 15 日 (木) 11:00 ~ 11:45	小菅児童館	9 月 15 日 (火) ~ 当日	先着 12 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 12 日 (木) 10 : 30 ~ 11 : 30	南新宿児童館	10 月 22 日 (木) ~ 当日	先着 8 組

赤ちゃんふれあい ベビーサイン

＜＜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

言葉を話せ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 16 日 (月) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	10 月 20 日 (火) ~ 当日	先着 15 組

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30日から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頃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く濃密な時間を過ごせるのが絵本の読み聞かせです。親子で一緒に絵本の世界を楽しみましょう！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
11 月 25 日 (水) 10 : 45 ~ 11 : 45	小菅児童館	10 月 25 日 (日) ~ 当日	先着 12 組

スタイづくり

＜＜対象＞＞

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママとパパと赤ちゃん

ママとパパから赤ちゃんへ、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
10 月 29 日 (木) 13 : 30 ~ 15 : 00	白鳥児童館	10 月 1 日 (木) ~ 当日	先着 3 組



産前・産後

簡単！ ベビーグッズ作り

＜＜対象＞＞

【新水元児童館・南新宿児童館】
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

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？

【新水元児童館】スタイ、帽子、抱っこ紐カバー、マタニティマークの中から1つ選んでお申込み下さい。

【南新宿児童館】スタイ、王冠の中から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 (日) 13 : 30 ~ 15 : 00	新水元児童館	9 月 20 日 (日) ~ 当日	先着 3 組
10 月 24 日 (土) 14 : 00 ~ 15 : 00	南新宿児童館	10 月 1 日 (木) ~ 当日	先着 3 組
11 月 28 日 (土) 14 : 00 ~ 15 : 00	南新宿児童館	11 月 6 日 (金) ~ 当日	先着 3 組

きれいママを目指して！ ピラティスエクササイズ

＜＜対象＞＞

妊婦・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。

筋肉に直接働きかけ、筋肉を回復させ骨盤のゆがみを整えます。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
10 月 27 日 (火) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	10 月 1 日 (木) ~ 当日	先着 10 組

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 9 日 (金) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	9 月 1 日 (火) ~ 当日	先着 10 組

妊婦さん・ママと赤ちゃんの リフレッシュ講座

＜＜対象＞＞

妊婦・講座当日に産後90日から1年未満のママと赤ちゃん

ママのためのセルフハンドマッサージや自宅でも簡単にできる赤ちゃんとのスキンシップ方法を学びましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
10 月 15 日 (木) 10 : 30 ~ 11 : 30	南新宿児童館	9 月 24 日 (木) ~ 当日	先着 7 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年未満のママとパパと赤ちゃん

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 2 日 (金) 10 : 15 ~ 11 : 45	南新宿児童館	9 月 14 日 (月) ~ 当日	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 9 日 (月) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	10 月 1 日 (木) ~ 当日	先着 8 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
11 月 13 日 (金) 10 : 45 ~ 11 : 45	小菅児童館	10 月 13 日 (火) ~ 当日	先着 8 組
11 月 20 日 (金) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	11 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

