＜令和8年度　第5号＞

産前・産後ママのための

子ども未来プラザ 東四つ木 子育て講座

12月・1月開催分

無料

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

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、動きやすい服装でお越しください。
　また、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＞

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。
⑤親子そろって遊べます。

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。おうちでできるセルフケアもお話しします。

日	時	申込期間	定員
12 月 23 日 (水)	10：30～11：30	11 月 16 日 (月) ～ 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30日から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
12 月 3 日 (木)	10：30～11：15	11 月 1 日 (日) ～ 当日	先着8組

パパが子育てを楽しむコツ講座

≪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

一生懸命やってるんだけどな～どうしたらうまくいくんだろう？

子育てを楽しみながら、我が子と一緒に成長していきたい、そんなパパのための講座です。

日	時	申込期間	定員
12 月 6 日 (日)	10：30～11：30	11 日 1 日 (日) ～ 当日	先着10組

産前・産後

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30日から1年未満のママと赤ちゃん

竪琴（ライアー）の演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

日	時	申込期間	定員
12 月 7 日 (月)	10：30～11：30	11 月 1 日 (日) ～ 当日	先着8組

アロマ講座 （保湿スプレーづくり）

≪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

精油の製造工程で作られる芳香蒸留水と、保湿効果のあるグリセリンを使って、
乾燥の季節のお肌や髪の毛を潤してくれる保湿スプレーを作ります。

日	時	申込期間	定員
1 月 15 日 (金)	10：30～11：30	12 月 15 日 (火) ～ 当日	先着8組

産　後

親子リフレクソロジー

≪対象≫
講座当日に産後30日から210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
12 月 2 日 (水)	10：30～11：30	11 月 1 日 (日) ～ 当日	先着8組

ベビースキンケア

≪対象≫
講座当日に産後30日から210日のママとパパと赤ちゃん

保湿剤の選び方のポイントと赤ちゃんのお肌の特徴に合わせた塗り方をお伝えします。
塗る時間そのものを赤ちゃんのスキンシップの時間にするタッチケアもご紹介します。
《持ち物》バスタオル・乳液タイプの保湿剤

日	時	申込期間	定員
12 月 14 日 (月)	10：30～11：30	11 月 1 日 (日) ～ 当日	先着8組

リフレッシュヨガ

≪対象≫
講座当日に産後30日から210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
~~12 月 16 日 (水)~~	~~10：30～11：30~~	~~11 月 16 日 (月) ～ 当日~~	~~先着8組~~
1 月 12 日 (火)	10：30～11：30	12 月 15 日 (火) ～ 当日	先着8組

産　後

助産師さんと話そう

≪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

普段悩んでいることを助産師さんに気軽に聞いてみませんか？
「離乳食ってどうやって進めるの？」「親子で楽しいふれあい遊びを教えてほしい！」「災害に備えるにはどうしたらいい？」など、
日々疑問に思っていることを自由にお話できる講座です。パパの参加も大歓迎です！

日	時	申込期間	定員
12 月 8 日（火）	10：30～11：30	11 月 1 日（日）～ 当日	先着8組

スマホで撮ろう！ベビーフォト講座

≪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

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？
《持ち物》白いバスタオル(なければ柄が入ったバスタオル)、スマホもしくはカメラ

日	時	申込期間	定員
1 月 18 日（月）	10：30～11：30	12 月 15 日（火）～ 当日	先着8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30日から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)
※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
1 月 25 日（月）	10：30～12：00	12 月 15 日（火）～ 当日	先着10組

絆を深める親子体操

≪対象≫
講座当日に産後45日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

赤ちゃんと一緒に、体操、ベビーマッサージ、ストレッチ、エクササイズ、パパの体力競争！？ etc.

日	時	申込期間	定員
1 月 23 日（土）	10：30～11：30	12 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
1 月 20 日（水）	10：30～11：15	12 月 15 日（火）～ 当日	先着8組

産　後

赤ちゃんの心とカラダの発達を促す スキンシップ講座

≪対象≫
講座当日に産後180日から1年未満のママと赤ちゃん

ママが楽しいと赤ちゃんも楽しい！親子で楽しみながら、体と心の発達を促すスキンシップを学んでみませんか？

日	時	申込期間	定員
1　月　26　日　(火)	10：30～11：30	12　月　15　日　(火)　～　当日	先着10組

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？
ママの骨盤チェックをしてからダンスをします。
《持ち物》抱っこ紐

日	時	申込期間	定員
12　月　18　日　(金)	10：30～11：45	11　月　16　日　(月)　～　当日	先着8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つ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。

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♪