

産前・産後
子ども未来プラザ
子育て講座
 8月・9月開催分

東四つ木

無料

葛飾区民対象

子ども未来プラザ東四つ木

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。

☆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。

<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

赤ちゃんのための
音楽会

<<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

ピアノとフルートで癒しの時間をお届けします。

日	時	申込期間	定員
8月30日(日)	10:30~11:15	7月15日(水) ~ 当日	先着10組

アロマ講座

<<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

アロマセラピーの基本や精油の活用方法について学びながら、好きな香り（精油）をアルコールにブレンドして手指消毒やマスクの防臭にも使えるオリジナルのアロマスプレーを作ります。

※安全に実施するため、上のお子さんの参加はご遠慮ください。

日	時	申込期間	定員
9月25日(金)	10:30~11:30	8月15日(土) ~ 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30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

竖琴（ライアー）の演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

日	時	申込期間	定員
9月28日(月)	10:30~11:30	8月15日(土) ~ 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
8月5日(水)	10:30~11:30	7月1日(水) ~ 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	申込期間	定員
9月1日(火)	10:30~11:30	8月1日(土) ~ 当日	先着8組

絆を深める親子体操

《対象》

講座当日に生後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、エクササイズなどを行います。

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

ベビースキンケア

《対象》

講座当日に産後60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
9月7日(月)	10:30~11:30	8月1日(土) ~ 当日	先着8組

パパも一緒にベビーマッサージ & ふれあい遊び

《対象》

講座当日に生後60日からハイハイする前までの
赤ちゃん和妈妈とパパ

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。いつでもどこでもできる簡単なふれあい遊びも行います。

日	時	申込期間	定員
8月23日(日)	10:30~11:30	7月15日(水) ~ 当日	先着8組



産後

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
9月9日(水)	10:30~11:30	8月1日(土) ~ 当日	先着8組

心と脳を育てる 赤ちゃんとの遊び

<<対象>>

講座当日にハイハイしている赤ちゃんから生後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

運動保育サポーターによる「身体を動かすことがいかに脳の発達を促すのか」というお話と親子遊びの体験をします。

日	時	申込期間	定員
9月5日(土)	10:30~11:30	8月1日(土) ~ 当日	先着8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
9月24日(木)	10:30~11:45	8月15日(土) ~ 当日	先着8組

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？

ざっくばらんなお話もOK！パパと一緒にプラザデビューにもぜひどうぞ。

日	時	申込期間	定員
9月8日(火)	10:30~11:30	8月1日(土) ~ 当日	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
9月14日(月)	10:30~12:00	8月1日(土)~ 当日	先着10組

産後ママのためのベビーサイン教室

《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

まだおしゃべりが出来ない赤ちゃんと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
9月18日(金)	10:30~11:30	8月15日(土)~ 当日	先着12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♪

