

産前・産後 児童館子育て講座 8.9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

はじめまして赤ちゃん!
~じどうかんのパパママクラス~

<<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
9月12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

簡単！ ベビーグッズ作り

<<対象>>

【小菅児童館】
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
【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？

【小菅児童館】スタイ、よだれカバーの中から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
8 月 29 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	8 月 7 日 (金) ~ 8 月 28 日 (金)	先着 3 組
9 月 11 日 (金) 13:30 ~ 14:45	小菅児童館	8 月 11 日 (火) ~ 当日	先着 4 組
9 月 26 日 (土) 14:00 ~ 15:00	南新宿児童館	9 月 4 日 (金) ~ 9 月 25 日 (金)	先着 3 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
8 月 27 日 (木) 10:30 ~ 11:30	南新宿児童館	8 月 6 日 (木) ~ 8 月 26 日 (水)	先着 7 組

産 後

わらべうた産後ダンス

<<対象>>

【白鳥児童館】
講座当日に首すわりから生後240日未満の赤ちゃん和妈妈
【小菅児童館】
講座当日に首すわりから生後1年未満の赤ちゃん和妈妈

赤ちゃんを抱っこして骨盤ケア！ママの骨盤のチェックをしてからダンスをします。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 2 日 (水) 10:45 ~ 11:45	白鳥児童館	8 月 3 日 (月) ~ 当日	先着 10 組
9 月 18 日 (金) 10:30 ~ 11:45	小菅児童館	8 月 18 日 (火) ~ 当日	先着 10 組

ミュージック・ケア

<<対象>>

講座当日に首すわりから生後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

音楽に合わせて体を動かすミュージック・ケアです。

赤ちゃんの五感を刺激し、ママとパパはリラックスタイム。赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
8 月 20 日 (木) 10:45 ~ 11:45	小菅児童館	7 月 20 日 (月) ~ 当日	先着 10 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	開催場所	申込期間	定 員
9 月 2 日 (水) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	8 月 5 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

ママのためのストレッチ

《対象》

講座当日に産後60日から150日のママと赤ちゃん
*寝返りする前のお子さんが参加できます。

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
9 月 29 日 (火) 11 : 00 ~ 11 : 45	南新宿児童館	9 月 2 日 (水) ~ 9 月 28 日 (月)	先着 7 組

リフレッシュダンス

《対象》

講座当日に産後120日から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。

楽しい音楽とともに身体を動かしてリフレッシュしましょう☆
赤ちゃんと一緒にダンスする時間がありますので、普段お使いの抱っこひもをお持ちください。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
9 月 28 日 (月) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	9 月 1 日 (火) ~ 当日	先着 10 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、パパと楽しく触れ合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	開催場所	申込期間	定 員
9 月 2 日 (水) 11 : 00 ~ 11 : 45	小菅児童館	8 月 2 日 (日) ~ 当日	先着 10 組

