

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 4.5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。

<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。

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

産前・産後

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
4月10日(水)	13:30～15:00	白鳥児童館	3月1日(金)～当日	先着3組
5月27日(月)	13:30～14:45	小菅児童館	5月13日(月)～5月26日(日)	先着4組

赤ちゃんのための帽子作り

《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

簡単に作れる帽子です。材料は児童館で用意してあります。

★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
5月30日(木)	13:30～15:00	白鳥児童館	5月1日(水)～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？

スタイ、帽子、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
4月27日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	4月5日(金)～4月26日(金)	先着3組
5月25日(土)	14:00～15:00	南新宿児童館	5月2日(木)～5月24日(金)	先着3組

赤ちゃんとふれあい ベビーサイン

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

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
5月17日(金)	11:00～11:45	小菅児童館	4月26日(金)～5月16日(木)	先着10組

産前・産後

ベビーマッサージ

《対象》

【新水元児童館】
妊婦・講座当日に産後60日から180日のママと赤ちゃん
【南新宿児童館】
妊婦・講座当日に産後60日から150日のママと赤ちゃん

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。妊婦さんは人形を使って疑似体験してみましょう。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 15 日 (水) 10:15 ~ 11:15	新水元児童館	4 月 25 日 (木) ~ 当日	先着 10 組
5 月 23 日 (木) 10:30 ~ 11:45	南新宿児童館	5 月 2 日 (木) ~ 5 月 22 日 (水)	先着 10 組

産 後

ベビーヨガ

《対象》

講座当日に産後240日までのママと赤ちゃん
*首が座っていることが条件です

ヨガインストラクターによる赤ちゃんの発育や自己肯定感を育む、赤ちゃん向けのヨガです。

やさしく語りかけながらスキンシップたっぷりの時間を過ごしましょう♪

日 時	開催場所	申込期間	定 員
4 月 23 日 (火) 10:30 ~ 11:30	小菅児童館	4 月 9 日 (火) ~ 4 月 22 日 (月)	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
4 月 24 日 (水) 10:30 ~ 12:00	新水元児童館	3 月 25 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

産後

ベビーマッサージ

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

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。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
5 月 20 日 (月) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	5 月 1 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

ママと赤ちゃんの 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
*首が座っていることが条件です

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
5 月 28 日 (火) 11 : 00 ~ 11 : 45	南新宿児童館	5 月 7 日 (火) ~ 5 月 27 日 (月)	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。

★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
4 月 25 日 (木) 10 : 45 ~ 11 : 45	南新宿児童館	4 月 4 日 (木) ~ 4 月 24 日 (水)	先着 7 組