

産前・産後ママのための 子ども未来プラザ 子育て講座

西新小岩

6月・7月開催分

葛飾区民対象 子ども未来プラザ西新小岩

葛飾区西新小岩4-33-2
(にこわ新小岩内)

無料

子ども未来プラザ西新小岩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)1700

*持ち物：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、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> ~あなたの出産・子育て応援します~

- ①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。

Follow Me!



子ども未来プラザ西新小岩



講座の様子や行事の予定をお伝えしています!

Instagramのアプリから検索・フォローをお願いします!

産前・産後

プレママ&ママのための はじめてのヨガ教室

<<対象>>

講座当日に**妊娠16週から36週までの妊婦**(安定期で運動制限のない方)
講座当日に**産後30日から210日**のママと赤ちゃん
※妊婦の方は主治医に「ヨガ教室」に参加する旨確認のうえ、ご参加ください。

はじめてヨガに参加するプレママ&ママのための講座です。気持ちよく身体を動かして心と身体をリフレッシュしましょう!

日	時	申込期間	定員
6月17日(月)	10:45~11:30	5月15日(水)~当日	先着10組

ベビーマッサージ

<<対象>>

妊婦・講座当日に**産後60日から180日**のママとパパと赤ちゃん

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。

講座参加の前後1日は予防接種をお控えください。妊婦さんは人形を使って疑似体験してみましょう。

日	時	申込期間	定員
7月19日(金)	10:30~11:30	6月15日(土)~当日	先着10組

産前・産後

赤ちゃん遊ぶわらべうた

《対象》

妊婦・講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

わらべうたで赤ちゃんといれあって遊びましょう。子どもも大人も楽しめるわらべうたをご紹介します。

日	時	申込期間	定員
6月6日(木)	10:45~11:30	5月1日(水) ~ 当日	先着8組

工夫しだいでおいしいたのしいメニュー ～離乳食(初期・中期)～

《対象》

妊婦・講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

管理栄養士である東京聖栄大学の小林教授による離乳食講座です。
離乳食について専門の知識をお話しします。離乳食の展示もあります。

日	時	申込期間	定員
6月20日(木)	10:30~11:30	5月15日(水) ~ 当日	先着8組



産後

絵本が好きになる、 パパママ絵本読み聞かせ講座

《対象》

講座当日に産後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くらい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い濃密な時間を過ごせるのが絵本の読み聞かせです。パパママ一緒に絵本の世界を楽しみましょう！

日	時	申込期間	定員
6月1日(土)	10:30~11:30	5月1日(水) ~ 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1年未満のママとパパと赤ちゃん
*お子様一人につき大人の方1名の調整を行います。

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)、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	申込期間	定員
6月5日(水)	10:30~12:00	5月1日(水) ~ 当日	先着10組

産後

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
*首がすわっていることが条件になります。

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

日	時	申込期間	定員
7月3日(水)	10:30~11:45	6月1日(土) ~ 当日	先着10組

マザーズミニセミナー

《対象》

講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

公認心理師による子育て講座です。今回のお話は「0歳の頃のこころの成長について」です。

日	時	申込期間	定員
7月10日(水)	10:30~11:30	6月1日(土) ~ 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180日のママと赤ちゃん

呼吸を大切にしながら丁寧に身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
6月13日(木)	10:30~11:30	5月1日(水) ~ 当日	先着10組

産後の身体のダメージを整えよう！ セルフ足もみケア

《対象》

講座当日に産後30日から180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
6月11日(火)	10:30~11:30	5月1日(水) ~ 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180日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？

日	時	申込期間	定員
6月10日(月)	10:30~11:30	5月1日(水) ~ 当日	先着8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
*ママと赤ちゃんのみの参加もできます。

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.

《持ち物》各講座共通の持ち物、室内履き、動きやすい服装（スカート、ショートパンツ、ガウチョパンツ等はお遠慮ください）

日	時	申込期間	定員
7月7日(日)	10:30~11:30	6月1日(土) ~ 当日	先着8組

産後

リカバリー体操

《対象》

講座当日に産後60日から180日のママと赤ちゃん

フィットネスインストラクターが産後ママのためのリカバリー体操をご紹介します。

日	時	申込期間	定員
6月7日(金)	10:30~11:30	5月1日(水) ~ 当日	先着8組

親子で遊ぼう！ 心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び

《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

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
6月29日(土)	10:30~11:30	5月15日(水) ~ 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
6月26日(水)	11:00~11:30	5月15日(水) ~ 当日	先着10組

アクセス

電車 ◆JR線 新小岩駅(北口)
徒歩8分

車をご利用の方
駐車場13台 最初の30分無料
(その後30分毎100円)
※状況により駐車できない場合があります。

バス ●京成タウンバス(新小51)(新小58)

- ・綾瀬駅~JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分
- ・亀有駅~JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●京成タウンバス(新金01) ※土日祝日のみ運行
金町駅~JR新小岩駅行
『巽橋』下車 徒歩7分

●細田循環バス(細02)
新小岩駅東北広場を出て、東新小岩・奥戸
細田地域を回り、新小岩駅東北広場に戻っ
てくる循環バスです。

『新小岩駅東北広場』下車 徒歩10分

