

# 産前・産後ママのための 児童館子育て講座 12.1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をお願いします☆

\*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>

～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。

## 産前

はじめまして 赤ちゃん!

### <<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
12月14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

## 離乳食期の栄養講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

栄養に関するお話と実演を交えながら、おうちで簡単にできるベビーフード活用法をお伝えします！

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 31 日 (金) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	12 月 25 日 (水) ~ 当日	先着 10 組

## 赤ちゃんとおふれあい ベビーサイン

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

言葉が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
12 月 12 日 (木) 10 : 15 ~ 11 : 15	新水元児童館	11 月 14 日 (木) ~ 当日	先着 15 組

## 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
12 月 9 日 (月) 13 : 30 ~ 14 : 45	小菅児童館	11 月 9 日 (土) ~ 当日	先着 4 組
1 月 27 日 (月) 13 : 30 ~ 15 : 00	白鳥児童館	12 月 2 日 (月) ~ 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
12 月 21 日 (土) 14 : 00 ~ 15 : 00	南新宿児童館	12 月 2 日 (月) ~ 12 月 20 日 (金)	先着 3 組
1 月 25 日 (土) 14 : 00 ~ 15 : 00	南新宿児童館	1 月 6 日 (月) ~ 1 月 24 日 (金)	先着 3 組

# 産後

## わらべうた産後ダンス

### 《対象》

講座当日に産後30日から240日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！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
1 月 14 日 (火) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	12 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 10 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
1 月 21 日 (火) 10 : 30 ~ 12 : 00	小菅児童館	12 月 21 日 (土) ~ 当日	先着 10 組

## 親子リズム体操

### 《対象》

講座当日に産後30日から1年未満のママと赤ちゃん

音楽に合わせて楽しく体を動かして、リフレッシュしましょう！

動きやすい服装で水分補給の飲み物もお持ち下さい。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
1 月 27 日 (月) 10 : 30 ~ 11 : 15	新水元児童館	12 月 25 日 (水) ~ 当日	先着 15 組

## 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
1 月 20 日 (月) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	12 月 2 日 (月) ~ 当日	先着 10 組

## リカバリー体操

### 《対象》

講座当日に産後30日から210日のママと赤ちゃん

エアロビクスインストラクターが産後ママの身体の為のリカバリー体操をご紹介します。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
12 月 18 日 (水) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	11 月 5 日 (火) ~ 当日	先着 10 組

# 産後

## 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
12月19日(木)	10:45～11:45	南新宿児童館	11月29日(金)～12月18日(水)	先着7組
1月23日(木)	10:45～11:45	南新宿児童館	1月6日(月)～1月22日(水)	先着7組

## ベビートミック

### 《対象》

講座当日に産後180日から1年未満のママと赤ちゃん

ママ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ケストラ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
12月4日(水)	11:10～11:45	白鳥児童館	11月5日(火)～当日	先着10組