

産前・産後ママのための 児童館子育て講座 2.3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。

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
3月1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
2月18日(火) 10:30～11:30	小菅児童館	1月18日(土)～当日	先着10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
2月4日(火) 13:30～14:45	小菅児童館	1月6日(月)～当日	先着4組
2月18日(火) 13:30～15:00	白鳥児童館	1月6日(月)～当日	先着3組
3月4日(火) 13:30～14:45	小菅児童館	2月4日(火)～当日	先着4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？

南新宿は、スタイ、帽子、王冠の中から1つ、新水元は、スタイ、帽子、よだれカバーから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
2月9日(日) 13:30～15:00	新水元児童館	1月14日(火)～当日	先着3組
2月22日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	1月31日(金)～2月21日(金)	先着3組
3月22日(土) 14:00～15:00	南新宿児童館	2月28日(金)～3月21日(金)	先着3組

ママのための小さなコンサート ～ライヤーの響きに包まれて～

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から240日のママと赤ちゃん

豎琴(ライヤー)の演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？

現役助産師によるワンポイントアドバイスもあります。

日 時	開催場所	申込期間	定 員
2月5日(水) 11:00～11:45	白鳥児童館	1月6日(月)～当日	先着8組

ベビーマッサージ

《対象》

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
2月27日(木) 10:30～11:45	南新宿児童館	2月6日(木)～2月26日(水)	先着10組

産後

親子ピクス

《対象》

講座当日に首すわりから産後1年未満のママと赤ちゃん

音楽にのって親子で楽しく身体を動かしましょう♪

日 時	開催場所	申込期間	定 員
3 月 5 日 (水) 11 : 00 ~ 11 : 45	白鳥児童館	2 月 3 日 (月) ~ 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30日から240日のママと赤ちゃん

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
2 月 17 日 (月) 10 : 45 ~ 11 : 45	白鳥児童館	1 月 6 日 (月) ~ 当日	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
3 月 13 日 (木) 10 : 45 ~ 11 : 45	南新宿児童館	2 月 20 日 (木) ~ 3 月 12 日 (水)	先着 7 組