

ママとパパの愛情♡アップ講座



ママのための「産後うつ予防と骨盤体操」

パパのための「赤ちゃんとの遊び、ふれあい」



ママには産後の心と体をケアするための時間を、パパには赤ちゃんとのふれあいの時間をプレゼント！ママとパパ一緒に助産師から産後ケアの話も聞きます。ママとパパの愛情アップのために、ご家族そろってご参加ください。

【日時】6月16日(日)午前10時～正午

【開催場所】葛飾区男女平等推進センター 和室及び洋室D

【対象・定員】0歳のお子さんとその両親10組

【内容】

ママ講座

井出陽子さん（助産師）

- ・和室にて、助産師による産後ケアのお話と簡単な骨盤体操



パパ講座

二瓶保さん（東立石保育園園長）ほか3名

- ・洋室Dにて、保育士、看護師による赤ちゃんとの遊びと発達についてのアドバイス



【費用】無料

【保育】1歳以上就学前のお子さんを保育します（定員6名）

【持ち物】パパ講座・・・バスタオル・おむつ・おむつ持ち帰り用袋
飲み物（哺乳瓶）

※ママは動きやすい服装でご参加ください。

【申込方法】電子申請または往復ハガキでお申込みください。5月10日受付開始

往復ハガキでの申し込み方法

- ①講座名「ママとパパ講座」
- ②ママとパパの氏名
- ③赤ちゃんの名前（フリガナ）と月齢
- ④郵便番号と住所 ⑤電話番号
- ⑥保育希望の有無（有の場合、お子さんの名前と年月齢）

6月4日(火)締切(必着)。

※応募多数の場合は抽選、結果は6月7日(金)頃までに連絡します。

電子申請での申し込み方法

葛飾区トップページ→オンラインサービス→電子申請→講座・催し物・検診など申込み一覧→「ママとパパの愛情アップ講座」受講申込み→[申請はこちら](#)

※スマホでもお申し込み可。

【申込ハガキ送付・問い合わせ先】

葛飾区男女平等推進センター
〒124-0012 葛飾区立石5-27-1
ウィメンズパル内
電話：03-5698-2211