

妊婦さん・ママパパ・赤ちゃん
みんな集まれ!

ゆりかごむさしの フェスティバル

平成30年 7月8日(日) 10時~15時

保健師、助産師、管理栄養士等の
専門職がお待ちしています!
武蔵野市助産師会も協力!



	★ マタニティ ヨガ ベビーヨガ		★ ベビー マッサージ		離乳食と 幼児食 おくちの 健康
～体験～ 沐浴 抱っこひも 妊婦体験 ジャケット		育児相談		★ イクメン 講座	
	★ 産後 フラダンス		★ 親子で ダイナミック 遊び		子育て家庭の 防災グッズ 展示 乳がん啓発
子どもの 身長・体重 測定		～講座～ 2人目 育児 事前申込制		～講座～ 1歳児の 世界を知ろう 事前申込制	

★ は各イベントの開始30分前より1F総合案内で整理券を配布します。

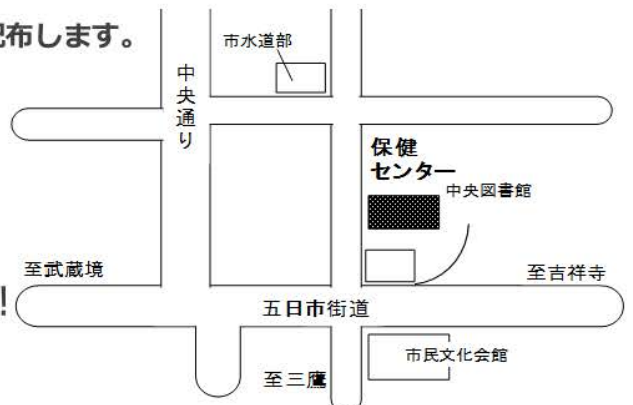
【会場】 武蔵野市立 保健センター

吉祥寺北町4-8-10 中央図書館のすぐとなり!

【問い合わせ】 武蔵野市健康福祉部健康課

電話：0422-51-0700

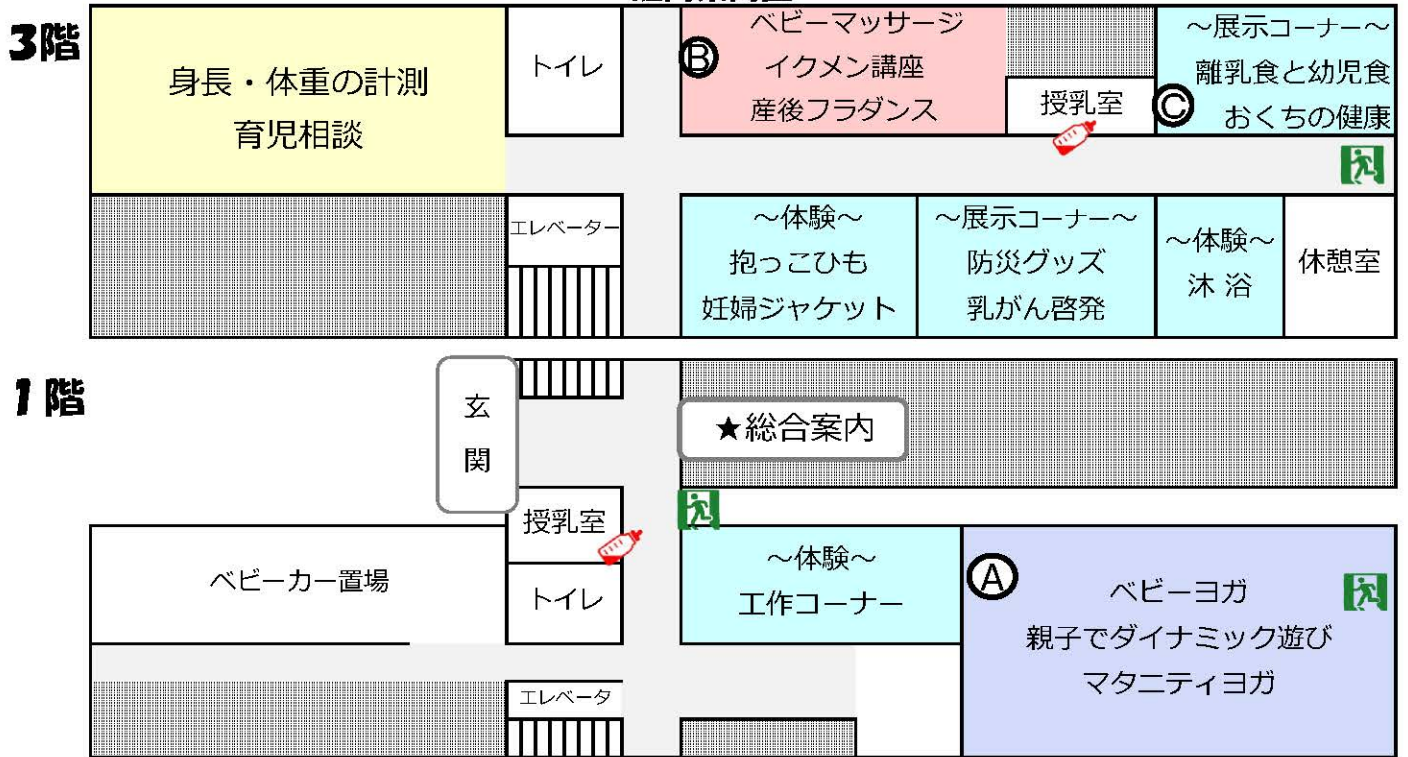
詳細は裏面をご覧ください。



お車での来所はご遠慮ください。

武蔵野市立保健センター「ゆいかごむさしのフェスティバル」

～館内案内図～



< イベント当日先着順 >

①②会場のイベントは、整理券を各イベント開始30分前から1階総合案内★にて配布します！

1階 ①	時間	3階 ②
【ベビーヨガ】 赤ちゃんと一緒にヨガでコミュニケーションを取りましょう。 対象：5～11か月児 定員20名 ※バスタオル持参	11:00～11:30	【ベビーマッサージ】 産後のママはもちろん、妊婦さんも赤ちゃん人形を使ってベビーマッサージの練習ができます。 対象：2～4か月児 定員20名 ※バスタオル持参
【親子でダイナミック遊び】 飛んだり！跳ねたり！親子で一緒に体を使った遊びをしましょう。 対象：2歳児 定員20名	11:45～12:15	【イクメン講座】 お父さん同士、赤ちゃんと一緒にコミュニケーション育児についてお話し、手遊びをしましょう。 対象：乳児 定員20名 ※バスタオル持参
【マタニティヨガ】 ヨガで心も体もリフレッシュしましょう。 対象：妊婦さん 定員20名	12:30～13:00	【産後フラダンス】 赤ちゃんと一緒にスキンシップを楽しみましょう。産後の心と体を、フラダンスのリズムでほぐします。 対象：産後3か月から 定員15名 ※だっこひも持参

< 相談コーナー >

【身長・体重の計測】 お子さんの成長を確認してみましょう。
 【育児相談】 子育ての悩みなどのご相談に応じます。

< 体験・展示コーナー > 見て触って体験しよう。

【工作コーナー】 親子で楽しんで簡単な工作をしましょう。
 【沐浴】 赤ちゃん人形をお風呂に入れてみましょう。
 【抱っこひも】 抱っこひもを安全に装着するコツも紹介。
 【妊婦ジャケット】 重りのついたジャケットで妊婦体験。

3階 ③

【簡単！取り分け離乳食】 調理デモンストレーション 定員10名（会場にて先着順）	10:45～55 11:45～55 13:00～10
---	----------------------------------

【離乳食と幼児食】 レシピ紹介、試食（なくなり次第終了）
 【おくちの健康】 口呼吸になっていませんか？
 【乳がん啓発】 触診モデルで早期発見！
 【防災グッズ】 いざという時の持ち物を確認してみましょう。

< 事前申込制 講座 > 地下1階（6月1日号市報で募集）

講座①「1歳児の世界を知ろう！」 育児の見通しや子どもとのかかわりのヒント。講師：心理士、幼稚園教諭 10:15～11:15 対象：市内在住の1歳から1歳6か月未満のお子さんとお親 定員15組（託児はありません）
講座②「2人目育児講座」 上の子の赤ちゃん返りってどんなの？2人目育児のヒント。講師：心理士 13:15～14:45 対象：市内在住の妊娠中～子育て中の方 定員20組（託児はありません）