

はじめまして!

これから赤ちゃんを迎えるママ・パパへ

# 有明子ども家庭支援センター

(通称・有明みずべ)

江東区のお住まいの親子が遊びに来る施設です。実は妊娠中も利用できる施設なんです。妊娠期からプログラムに参加して、出産後のイメージを少しでも見学、体験にきませんか?

## プレママ・プレパパの方に人気のプログラム

**プレママ講座** 講師の先生による講座です。

生後2か月の方までご参加できます。

### ① 新生児との過ごし方

赤ちゃんのことをもっと知りませんか?



6月6日(土)14:00~15:30

### ② 夫婦のコミュニケーション

家事・育児分担についてお話を聞いてみませんか?



7月18日(土)10:15~11:45

## 沐浴体験



地域で活躍する助産師さんと、赤ちゃんの人形を使って新生児のお風呂(沐浴)を体験するプログラムです。

①6月18日(木)14:00~15:00

②8月20日(木)14:00~15:00

「親子ヨガ」「アロマミストづくり」「つくって遊ぼう」など、他にもおすすめプログラムがたくさんあります。有明つうしんをご確認ください。9月以降の情報は8月頃にお知らせします。

**場所** 有明子ども家庭支援センター (有明2-1-8有明ガーデン1階)

**対象** 妊娠中の方 または その家族 各回4組

**申込** 体験日前日までにお電話での申し込み (03-5962-4113)  
\*席が埋まり次第、受付終了になります

施設の見学(10:00~16:30)や他のプログラムに参加することもできます。詳しくはお電話にてお問合せください。

有明子ども家庭支援センター

03-5962-4113

(お電話受付時間 9:00~18:00)