

第5回

# ゆりかごむさしの



ようこそ！  
子育てチーム  
むさしのへ

参加  
無料

# フェスティバル

令和5年 11月11日(土) 9:30～13:00

会場 武蔵野市立保健センター（吉祥寺北町 4-8-10）

## 講座・ワークショップ

予約優先

- お父さんの気持ち  
～パパへのヒント～
- 1歳児の世界を知ろう！



- 産前・産後フラダンス
- パパと一緒にマタニティヨガ  
～安産に向けて～
- 産後ヨガ
- 育メンベビーマッサージ

- わたしのこもりうた  
～世界に一つだけのこもりうたを  
作りましょう～

ミニ  
コンサート  
あり

- ♪さんぽ
- ♪小さな世界
- ♪アンパンマン  
マーチ etc.



## 予約不要で楽しめるコーナーもたくさん！

- 出張子育てひろば「ふうせんアニマルを作ろう」
- 絵本の読み聞かせ
- 反射材づくり
- ☆けんこう☆握力チェック
- こどもの食や歯に関する展示・相談 **試食あり**
- 保育園入園相談
- 妊婦ジャケット・抱っこ紐体験
- スタンプラリー

### アクセス

駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

- 吉祥寺駅（北口）①②番のりば（成蹊行は除く）  
「市民文化会館前」下車
- 三鷹駅（北口）①②③④⑤番のりば  
「市民文化会館入口」下車
- 武蔵境駅（北口）③番のりば（武蔵野大学経由）  
「市民文化会館入口」下車



各コーナーの詳細や講座・ワークショップのご予約は市ホームページから



お問い合わせ  
**武蔵野市健康課**  
☎0422-51-0700

「ゆりかごむさしの」とは武蔵野市母子保健サービスの愛称です



# タイムテーブル



★は予約優先（予約は表面のQRコードから）

	地下1階	1階	3階
9:40	ミニコンサート 時間：9:40～9:55	★育メン ベビーマッサージ 時間：9:40～10:20 講師：武蔵野市助産師会 対象：父と2～5か月児 定員：15組	★産後・産後 フラダンス 時間：9:40～10:20 講師：武蔵野市助産師会 対象：妊娠16～31週の妊婦 産後3か月以降の産婦 定員：20組 産前産後の心と体をリフレッシュしませんか？お父さんやパパの参加も大歓迎！
10:00	★わたしのこもりうた 時間：10:00～11:00 講師：DA/LEDA 対象：どなたでも 定員：14組	赤ちゃんはスキンシップが大好き！パパとお子さんで触れ合う時間を過ごしませんか？	★1歳児の世界を知ろう！ 時間：10:00～10:40 講師：宮路 明美氏（公認心理師） 対象：1歳～1歳6か月未満児と親 定員：10組 1歳の世界ってどうだろう？お父さんとのかわりのヒントに是非ご参加ください。
10:20	「歌いやすい！」「ころりと寝つく！」「子どもが歌う！」プロの音楽家のサポートでオリジナルの子守歌が簡単に作れます。楽譜と音源を家族の宝物に。	絵本の読み聞かせ 時間：10:30～10:40 みんなで楽しくゆったりと。絵本の読み聞かせとおはなしの時間です。	★お父さんの気持ち～パパへのヒント～ 時間：10:30～12:00 講師：山川 玲子氏（臨床発達心理士） 対象：パパ、プレパパ 定員：21名 心理士によるお父さんのための講座です。イクメンブーム、パパ育児、お父さんたちをめぐる最近の子育て事情も大きく変わってきました。みんなで家族の育て方について考えてみましょう！
10:40		★パパと一緒にマタニティヨガ 時間：10:50～11:30 講師：武蔵野市助産師会 対象：妊娠16～31週の妊婦とそのパートナー 定員：10組 陣痛を乗り切るポーズや呼吸法、妊娠分娩時のパパのサポート方法を知ろう！	歯科ミニ講座 時間：10:45～11:00
11:00	ミニコンサート 時間：11:00～11:20	★産後ヨガ 時間：10:50～11:30 講師：武蔵野市助産師会 対象：産後2か月以降のママ 定員：15名 肩こり・腰痛・むくみ等、産後の心と体をヨガで整えませんか？ゆったりとママの時間を過ごしましょう！	★1歳児の世界を知ろう！ 時間：11:05～11:45 講師：宮路 明美氏（公認心理師） 対象：1歳～1歳6か月未満児と親 定員：10組
11:20			オムツプレゼント！ 
11:40	★わたしのこもりうた 時間：11:35～12:35 講師：DA/LEDA 対象：どなたでも 定員：14組	★育メンベビーマッサージ 時間：11:50～12:30 講師：武蔵野市助産師会 対象：父と6～11か月児 定員：15組	歯科ミニ講座 時間：11:50～12:05
12:00		★産後・産後フラダンス 時間：11:50～12:30 講師：武蔵野市助産師会 対象：妊娠16～31週の妊婦、産後3か月以降の産婦 定員：20組	
12:20	★わたしのこもりうた 時間：11:35～12:35 講師：DA/LEDA 対象：どなたでも 定員：14組		
12:40	ミニコンサート 時間：12:35～12:55		

## スタンプラリー

各コーナーにあるスタンプを7つ集めた方に景品をプレゼント♪

## 体験・展示コーナー



- 出張子育てひろば「ふうせんアニマルを作ろう」
- 手作り反射材
- ☆けんこう☆握力チェック
- 【見て・触って・聞いて】こどもの食 **試食あり**  
味付けはどのくらい？かたさってどの程度？1食分ってどのくらい？実物でわかるかも！気軽にお立ち寄りください。
- こどもの歯に関する展示 **お土産つき**  
おくちぼかん（口呼吸）になっていませんか？楽しく遊びながらできるお口の体操をご紹介します。
- 妊婦ジャケット・抱っこ紐体験 ●乳がん啓発 ●防災グッズ

## 相談コーナー

- 保育園入園相談  
保育コンシェルジュによる入園相談会
- こどもの計測・相談  
お子さんの成長を確認してみよう！保健師や助産師が子育ての悩みなどのご相談にも対応します。
- こどもの歯科相談・ミニ講座  
お子さんのお口の悩みや疑問に歯科医師が対応します。また、質問の多いテーマのミニ講座を開催します。

