



## 母子モアブリでのご予約



下記講座のご予約は母子モアブリで受付いたします。  
受付開始日は10:00~、以降24時間受付いたします。キャンセルも24時間受付しています。  
★センター講座のご予約は、基本的に母子モアブリで受付をしています。  
ぜひダウロードをお願いします。  
※当日のキャンセルや空き状況の確認などはお電話にてご確認ください。  
※講座は「ボランティア企画」のみ豊島区外の方でもご参加いただけます。  
※対象年齢外の方のお申し込みはお断りさせていただく場合がございますのでご了承下さい。  
※講座保育は1家庭1名までです。



ダウンロードは  
こちらから！

講座名(講師/担当)	内容	日時	予約	保育
ひよこの会 (センター職員)	①びよびよ センター職員による手遊び・絵本読み聞かせと、保護者のトークタイムです。 ご希望により身長体重測定いたします。 ②っこ 1才の誕生日をお祝いしましょう。手型足型スタンプをお取りします。 ※参加は①②各1回となります。 対象 ①4か月~6か月ごろ ②11か月~13か月ごろ 持ち物 バスタオル	①2月25日(水)10:30~11:15 申込 1/26(月)10:00~ ②2月27日(金)10:30~11:15 申込 1/27(火)10:00~	要予約 ①10組 ②8組	なし
ペビー・マッサージ (若飼 幸美氏) (横田 千春氏)	マッサージを通して、親子の楽しいひとときを過ごしましょう。 ※2名の講師を合わせて、東部子ども家庭支援センターでのご参加は1回です。 対象 3か月~6か月ごろのお子さん 持ち物 バスタオル、スマイルカード ※初来館の方は利用申請が必要なため10:00にお越しください。	●横田氏 2月16日(月)10:15~11:15 申込 受付中 ●若飼氏 2月18日(水)10:15~11:15 申込 受付中 ●横田氏 3月16日(月)10:15~11:15 申込 2/16(月)10:00~ ●若飼氏 3月18日(水)10:15~11:15 申込 2/18(水)10:00~	要予約 6組	なし
ウエルカム赤ちゃん (センター職員)	プレママと家族へセントや豊島区の子育てサービスをご案内します。 ※絵本のプレゼントあり。※予約が満席の場合はお問合せください。 対象 第一妊婦の方とご家族 ※第二子以降の方は相談下さい	2月6日(金)、24日(火)14:00~15:00 申込 隨時受付 3月6日(金)、25日(水)14:00~15:00 申込 隨時受付	要予約 2組	なし
ママズ・カフェ (センター職員)	赤ちゃんを迎えたお母さん同士お茶やお菓子とともに、ゆったりトークを楽しんでください。 ※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。 対象 スマイルカードをお持ちの1か月~3か月ごろの赤ちゃんとお母さん ※兄姉の同席不可 持ち物 赤ちゃんを寝かせる大きさのバスタオル、スマイルカード	2月6日(金)、24日(火)14:00~14:45 申込 受付中 3月6日(金)14:00~14:45 申込 2/6(金)10:00~ 3月25日(水)14:00~14:45 申込 2/25(水)10:00~	要予約 5組	なし
親子ハッピーヨガ (健康運動指導士 宮本 貴子氏)	親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう！※妊娠中の方はご遠慮ください。 対象 6か月~12か月ごろのお子さんとお母さん 持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装（スカート不可）	3月2日(月)10:30~11:15 申込 2/2(月)10:00~	要予約 10組	なし
親子ピラティス (大塚 知美氏)	腰痛・肩こり、出産による骨盤の歪みをピラティスで和らげませんか？ ※対象となるお子さん1名につき2回までの参加となります。※妊娠中の方はご遠慮ください。 対象 6か月~12か月ごろのお子さんとお母さん 持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装（スカート不可）	2月10日(火)10:30~11:15 申込 受付中	要予約 10組	なし
マタニティピラティス (大塚 知美氏)	ピラティスを通してリフレッシュしませんか。 対象 原則として妊娠週数16週~35週の第一子を妊娠されている方 持ち物 フィットネス、水分 ※担当の医師へ参加の確認をお願いします。運動を制限されている方はご遠慮ください。 ※ご家族の方の同室はご遠慮ください。 ※ピラティスは30分程度です。※絵本のプレゼントはありません。	3月6日(金)10:00~11:00 申込 隨時受付	要予約 10組	なし
親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」 (センター職員)	4回連続講座です。育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深めます。 対象 生後2~5ヶ月の第一子の赤ちゃんとお母さん。 *原則4回参加できる方。 *母子同室です。 ※応募者多数の場合は抽選のうえ、1/30(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	<全木曜日> 2月5日・12日・19日・26日 10:00~12:00 申込 1/15(木)10:00 ~1/25(日)18:00まで	要予約 10組	なし
ポジティブ・ディシプリン® ～たたかない。 怒鳴らない子育て～ (認定アシリテーター)	個人ワークやグループワークを通じ、親が子どもと同じ目線で日々の課題に向き合う力をつけるためのプログラムです。 対象 18歳までの子どもを育てている方(全回参加できる方・初めて参加される方) 保育 6名(6か月から未就学児)	1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、 3月7・21日 【全9回】全土曜日 13:00~15:00 ※1月17日のみ14:00~16:00 申込 受付終了	要予約 12名	あり 6名
ママトーク・パパトーク	ひとり親のママ・パパのはなしひろばです。 対象 区内在住のひとり親の方 保育 7名(7か月~小学3年生まで)※7か月末満は同席	3月1日(日)13:30~14:30 申込 2月1日(日)10:00~	要予約 10組	あり 7名
専門相談員講座 「働く前にみんなと一緒に 話してみよう」 (専門相談員 耕田 昭子氏)	働き始めるお母さん方で一緒にお話ししませんか？グループワークを中心とした講座です。 ※お子さんとの同席不可 対象 6か月~3歳未満のお子さんとお母さん 保育 10名(6か月~未就学のお子さん) ※講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。	3月3日(火)10:00~11:30 申込 2月3日(火)10:00~	要予約 12名	あり 10名
0歳児講座 「あそびで育つ赤ちゃんのからだ」 (理学療法士 中原 規予氏)	理学療法士による、赤ちゃんの発達についてのお話です。からだの動き、ひととの関わりでおさるごろの動きについてお話しいただきます。 対象 4か月~11か月未満のお子さんと保護者、第一子妊娠中の方 持ち物 赤ちゃんが寝られる大きさのバスタオル ※兄弟・姉妹児の保育はありません。	2月17日(火)10:15~11:45 申込 受付中	要予約 親子10組 妊婦3名	なし

«保育付き講座ご参加(保育ありご希望)の方へ»

持ち物 紙おむつ、おしりふき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組  
※授乳は事前に済ませておいてください。

自主 グループ企画

ママアロマ (飛鷹 美里氏)	簡単なカウンセリングをさせて頂き、ご体調や好みの香りでお肌や空間・衣類に使えるアロマプレーを作ります。 ※保育はつきませんがお子さまと一緒にご参加いただけます。参考費：100円	2月9日(月) ①14:00 / ②14:15 / ③14:30 / ④14:45 申込 受付中 3月9日(月) ①14:00 / ②14:15 / ③14:30 / ④14:45 申込 2/9(月)10:00~	要予約 各1組	なし
Mother's Tree Japan 外国人ママのための プログラム	外国人ママのための母親サロン。母乳勉強会(妊娠中・産後までできるマッサージ、卒乳・個別相談可能)を行います。予約をしてください。通訳サポートあり。	2月1日(日) 14:00~15:30 申込 通年受付中	要予約 10名	なし

ボランティア企画

おはなしもんたん	一緒にお話を聞いたり、歌ったりしましょう。0歳から参加できます。	2月4日(水)11:00~11:20	予約不要
よみきかせ	「りぶりんと・としま」によるお話の会。0歳から参加できます。	2月18日(水)14:30~14:50	予約不要