

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座
 4月・5月開催分

鎌倉

無料

葛飾区民対象

子ども未来プラザ鎌倉

📍葛飾区鎌倉1-7-3 ☎03 (3658) 1800

子ども未来プラザ鎌倉では妊婦さんや産後ママ向けの講座を行っています。

☆お申し込みは、窓口またはお電話でお願いします☆

<受付時間> 午前9:00~午後6:00 ☎03 (3658) 1800

*持ち物：親子健康手帳(母子健康手帳)、飲み物、タオル、バスタオル、赤ちゃんの着替え、おむつ、ミルク

*講座に参加される場合は、健診を受けて母子共に体調の良い状態でご参加ください。

※天候や災害等の事情により、事業が延期または中止になることがありますのでご了承ください。

<ゆりかご葛飾事業> ~あなたの出産・子育て応援します~

- ①親子健康手帳(母子健康手帳)を受け取ることができます。
- ②妊娠期・出産期の不安等を相談することができます。
- ③看護職の子育て相談員がいます。
- ④就学期前まで子育てについて相談することができます。
- ⑤親子そろって遊べます。

産前・産後

ママ・パパ・赤ちゃんにとって心地よい抱っこ・おんぶ講座

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

抱っこ・おんぶで毎日過ごしている親子さん、身体に負担が少なく、親子にとって心地よい

抱っこ・おんぶを体験してみませんか?快適で安全な、抱っこ・おんぶライフを送りましょう!!

<<持ち物>>いつもお使いの抱っこ・おんぶ紐、バスタオル、動きやすい服装(スカートはご遠慮ください)

※講座の中で、実際にお使いの抱っこ・おんぶ紐を調整する時間があります。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|------------------|-------|
| 4月26日(土) 10:00~11:30 | 4月1日(火)~4月25日(金) | 先着10組 |

マザーズミニセミナー

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

「乳幼児期に大切にしたいこと~しつけについて~」について、家族カウンセラーよりお話ししていただきます。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|---------------------|-----------------|-------|
| 5月7日(水) 10:00~11:00 | 4月1日(火)~5月6日(火) | 先着15組 |

離乳食期の栄養講座

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

栄養に関するお話と、実演を交えながらお家で簡単にできるベビーフード活用法をお伝えします。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|------------------|-------|
| 5月11日(日) 10:00~11:00 | 4月1日(火)~5月10日(土) | 先着15組 |

産前・産後

わらべうた講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

専門講師による「わらべうた」です。

「赤ちゃんにどう話しかけたらいいか、わからない」というママにも、わらべうたの調べは気持ちを明るくさせてくれる効果があります。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|------------------|-------|
| 5月12日(月) 10:00~11:00 | 4月1日(火)~5月11日(日) | 先着15組 |

ヨガ教室

《対象》

講座当日に妊娠16週から36週までの妊婦(安定期で運動制限のない方)
講座当日に産後30日から180日までのママと赤ちゃん
※主治医に「ヨガ教室」に参加する旨確認のうえ、ご参加ください。
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

産前・産後ママの心と体をリフレッシュしましょう。妊婦さんも参加できますので、どうぞご参加ください。

※妊婦さんは、主治医にヨガ教室に参加する旨を確認の上、参加してください。

動きやすい服装(スカート以外)でご参加ください。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|-------------------|-------|
| 5月26日(月) 10:00~11:00 | 4月15日(火)~5月24日(土) | 先着12組 |

産 後

ストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

同じ姿勢が続いていたり、長時間の抱っこで体が辛くなっていたりしませんか?

ストレッチで体をほぐし、心も体もリラックスしましょう。動きやすい服装(スカート以外)でご参加ください。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|------------------|-------|
| 4月16日(水) 10:00~11:00 | 4月1日(火)~4月15日(火) | 先着12組 |

本当のむし歯予防の話

《対象》

講座当日に産後30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

むし歯はどうやってできるのか?むし歯にならないためにはどうすればよいのか?

むし歯菌の感染、食生活、フッ素(歯磨き剤について)などについて歯科医師にお話ししていただきます。

講座に参加する12組の方のうち、5組の方が個別相談できます。(先着順)

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|-------------------|-----------------|
| 5月16日(金) 10:00~11:00 | 4月15日(火)~5月15日(木) | 先着12名 (相談5名) |



産後

バランスボール&ストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後45日から180日までのママと赤ちゃん
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

産後、育児に追われてママ自身の身体のケアから遠ざかっていませんか？
バランスボールで姿勢改善、骨盤まわりほぐし、全身ストレッチ、筋肉エクササイズを行います。
また、お子さんと一緒に行えるメニューも紹介します。動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。
※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|--------------------|-------|
| 5月30日(金) 10:00~11:00 | 5月1日(木) ~ 5月29日(木) | 先着12組 |

ヨガストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後60日から180日までの赤ちゃん和妈妈
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

子育て中のママから肩こりや腰痛の話を伺うことが多くあります。ママの体は毎日忙しく動いていますが、動かす部分は同じところに集中しているかも…。

プロのインストラクターがヨガストレッチを教えてください。体が硬いと感じている方でも無理なく参加できます。日頃のストレスを発散させましょう。動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|--------------------|-------|
| 4月11日(金) 10:00~11:00 | 4月1日(火) ~ 4月10日(木) | 先着12組 |

ベビーマッサージ教室

《対象》

講座当日に産後60日から180日までのママとパパと赤ちゃん

ベビーマッサージインストラクターによるベビーマッサージです。
オイルを使用しますのでパッチテストをしてから行います。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|--------------------|-------|
| 4月14日(月) 10:00~11:00 | 4月1日(火) ~ 4月13日(日) | 先着10組 |

ピラティス教室

《対象》

講座当日に産後60日から180日までママと赤ちゃん
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

きれいなママを目指してピラティスで体を動かします。動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

※お子様1人につき、大人の方1名の参加をお願いします。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|---------------------|-------------------|-------|
| 5月8日(木) 10:00~11:00 | 4月1日(火) ~ 5月7日(水) | 先着12組 |

パパも一緒に ベビーマッサージ&ふれあい遊び

《対象》

講座当日に産後60日から180日までのママとパパと赤ちゃん

ベビーマッサージインストラクターによるベビーマッサージです。オイルを使用しますので、パッチテストをしてから行います。いつでもどこでもできる簡単なふれあい遊びも行います。

※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|---------------------|-------|
| 5月18日(日) 10:00~11:00 | 4月15日(火) ~ 5月17日(土) | 先着10組 |

リフレッシュダンス教室

《対象》

講座当日に産後120日から1年未満のママとパパと赤ちゃん
※首が座っているお子さんから参加できます。

お子さんもママも音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュしましょう。動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。
※参加する皆さまの安全確保のため、対象となるお子さん以外の参加はご遠慮ください。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|--------------------|-------|
| 4月22日(火) 10:00~11:00 | 4月1日(火) ~ 4月21日(月) | 先着15組 |

ベビーリトミック教室

《対象》

講座当日に産後120日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

ママやパパと音楽に合わせて楽しくふれあいながら遊びましょう。
アフリカの太鼓ジャンベやオーストラリアの楽器ディドゥリドゥなど珍しい楽器の音も体験できます。

| 日 時 | 申込期間 | 定員 |
|----------------------|---------------------|-------|
| 5月21日(水) 10:00~10:30 | 4月15日(火) ~ 5月20日(火) | 先着12組 |

アクセス

| | | |
|----|-------|-------------|
| 電車 | ◆京成本線 | 京成小岩駅 徒歩11分 |
| | | 京成高砂駅 徒歩18分 |
| | ◆北総線 | 新柴又駅 徒歩15分 |

- バス
- 京成バス（小55）
JR金町駅・京成金町駅～JR小岩駅
『鎌倉町』下車 徒歩8分
 - 京成タウンバス（新金01）※土日祝日のみ運行
JR金町駅・京成金町駅～JR新小岩駅
『細田四丁目』下車 徒歩7分
 - 細田循環バス（細02）
新小岩駅東北広場を出て、東新小岩・奥戸
細田地域を回り、

車をご利用の方 駐車場11台
最初の30分無料（その後30分毎100円）

Follow Me!



子ども未来プラザ鎌倉



講座の様子や行事の予定をお伝えしています！
Instagramのアプリから検索・フォローをお願いします！

