

産前・産後 子ども未来プラザ | 鎌倉 | 子育て講座

8月・9月開催分

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

無料

葛飾区では妊娠中・出産後のママとパートナーのために、
様々な講座を基幹型児童館・子ども未来プラザで行っています。
講座については、各館にお問い合わせください。

<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>

- 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。

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！
インスタグラムのアプリから検索・フォローをお願いします！



産前・産後

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名の参加でお願いします。

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
8月19日(水) 10:00~11:00	7月15日(水) ~ 8月18日(火)	先着12組

アロマ講座

～アロマの香りでリラックスバスソルトづくり～

《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

アロマセラピーの基本、精油の活用方法について学びながら天然塩に天然の香り（精油）をブレンドして、お風呂や沐浴用のバスソルト（入浴剤）を作ります。
アロマバスタイムは香りを心身に取り入れる最適な方法で、リラックス、安眠におすすめです。
※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
8月3日(月) 10:00~11:00	7月1日(水) ~ 8月2日(日)	先着10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
8月30日(日) 10:00~11:30	8月1日(土) ~ 8月29日(土)	先着15組

マザーズミニセミナー

「乳幼児期の子どもとの遊び方かわり方」

《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

遊びを通じてのコミュニケーションの重要性や、日常生活での効果的な言葉かけについてなどを、
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
9月9日(水) 10:00~11:00	8月1日(土) ~ 9月8日(火)	先着15組



産後

ピラティス教室

<<対象>>

講座当日に産後30日～180日までのママと赤ちゃん

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。

日 時	申込期間	定員
8月4日(火) 10:00～11:00	7月1日(水)～8月3日(月)	先着12組

ストレッチ教室

<<対象>>

講座当日に産後30日～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。

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
9月3日(木) 10:00～11:00	8月1日(土)～9月2日(水)	先着10組

ヨガストレッチ教室

<<対象>>

講座当日に産後30日～180日までのママと赤ちゃん

子育て中のママから肩こりや腰痛の話の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ます。

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
9月11日(金) 14:30～15:30	8月1日(土)～9月10日(木)	先着12組

パパも一緒に 青竹エクササイズ教室

<<対象>>

講座当日に産後30日から180日までのママとパパと赤ちゃん

青竹踏みをご存じですか？リズムに合わせて、青竹を踏みながら心も体もリフレッシュ。

冷え性や、むくみが気になる方ぜひご参加ください！

動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。

日 時	申込期間	定員
9月13日(日) 10:00～11:00	8月1日(土)～9月12日(土)	先着8組

パパママ絵本読み聞かせ講座

<<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

「赤ちゃんが生まれていつくらいから絵本を読んであげたらいいの？」

「どんな絵本を選べばいいの？」「どんな風に読んであげるといいの？」

お子さんと一緒に楽しい濃密な時間を過ごせるのが絵本の読み聞かせです。

日 時	申込期間	定員
9月23日(水) 10:00～11:00	8月15日(土)～9月22日(火)	先着15組

産後ママの浴衣じかん

<<対象>>

講座当日に産後45日から1年未満のママと赤ちゃん

夏のお祭りや夕涼みなど、まだまだ浴衣を楽しみたい季節♪

「自分で着てみたい」「久しぶりに浴衣を着たい」そんなママ向けのやさしい着付け講座です。

簡単な着方や帯結びを楽しく練習しながら、ママ同士でほっとひと息つける時間を過ごしませんか。

日 時	申込期間	定員
8月7日(金) 10:00～11:00	7月1日(水)～8月6日(木)	先着8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。

※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
8月20日(木) 10:00~11:00	7月15日(水) ~ 8月19日(水)	先着10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
9月20日(日) 10:00~11:00	8月15日(土) ~ 9月19日(土)	先着10組

ベビートミック教室

<<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
8月1日(土) 10:00~10:45	7月1日(水) ~ 7月31日(金)	先着12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

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
8月31日(月) 10:00~11:00	8月1日(土) ~ 8月30日(日)	先着15組

アクセス

バス

- 京成バス東京(小55)
JR金町駅・京成金町駅~JR小岩駅
『鎌倉町』下車 徒歩8分
- 京成タウンバス東京(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、
新小岩駅東北広場に戻って来る循環バスです。

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)

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