

産前・産後ママのための  
**子ども未来プラザ  
子育て講座**

鎌倉

12月・1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

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

スタイづくり教室

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日までのママと赤ちゃん

ガーゼ生地を使ってスタイを手縫いで作ります。ママから赤ちゃんへ、初めてのプレゼントを作ってみませんか？

妊婦さんも参加できますので、ぜひいらしてください。

※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   |
|-----------------------|---------------------|------|
| 12月18日（木） 10:00～11:30 | 11月15日（土）～12月17日（水） | 先着6組 |

# 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1人につき大人の方1人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    |
|----------|-------------|--------------------|-------|
| 12月8日（月） | 10:00~11:00 | 11月1日（土）～12月7日（日）  | 先着12組 |
| 1月26日（月） |             | 12月15日（月）～1月24日（土） |       |

## 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    |
|----------|-------------|-------------------|-------|
| 12月6日（土） | 10:00~11:00 | 11月1日（土）～12月5日（金） | 先着15組 |

## 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！

※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。

※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    |
|-----------|-------------|---------------------|-------|
| 12月13日（土） | 10:00~11:30 | 11月15日（土）～12月12日（金） | 先着10組 |

## ちいさなコンサート&響きの体験 ～ライアーの響きに包まれて～

### 《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

ライアーは約100年前に治癒教育の楽器として誕生しました。膝にのせて奏でる小さな堅琴です。

赤ちゃんと一緒にやさしい音色を楽しんでください。

| 日         | 時           | 申込期間                | 定員    |
|-----------|-------------|---------------------|-------|
| 12月14日（日） | 10:00~11:00 | 11月15日（土）～12月13日（土） | 先着20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    |
|----------|-------------|----------------------|-------|
| 1月19日(月) | 10:00~11:00 | 12月15日(月) ~ 1月18日(日) | 先着15組 |

## 産 後

## 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   |
|----------|-------------|---------------------|------|
| 12月7日(日) | 10:00~11:00 | 11月1日(土) ~ 12月6日(土) | 先着8組 |

## ストレッチ教室

### 《対象》

講座当日に産後30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人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   |
|----------|-------------|----------------------|------|
| 1月16日(金) | 10:00~11:00 | 12月15日(月) ~ 1月15日(木) | 先着8組 |

## ヨガストレッチ教室

### 《対象》

講座当日に産後30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人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    |
|----------|-------------|----------------------|-------|
| 1月30日(金) | 14:30~15:30 | 12月15日(月) ~ 1月29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~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    |
|----------|-------------|---------------------|-------|
| 12月5日(金) | 10:00~11:00 | 11月1日(土) ~ 12月4日(木) | 先着10組 |

# 産 後

## ピラティス教室

### 《対象》

講座当日に産後60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。

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    |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 12月9日(火)<br>10:00～11:00 | 11月1日(土)～12月8日(月)<br>12月15日(月)～1月21日(水) | 先着12組 |

## パパ・ママ絵本読み聞かせ講座 ～子どもが好きになる絵本～

### 《対象》

講座当日に産後30日～1年未満まで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    |
|-------------------------|--------------------|-------|
| 1月24日(土)<br>10:00～11:00 | 12月15日(月)～1月23日(金) | 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～1年未満まで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    |
|-------------------------|--------------------|-------|
| 1月15日(木)<br>10:00～11:00 | 12月15日(月)～1月14日(水) | 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、  
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)

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!