

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座
 6月・7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

赤ちゃんねんね講座
 ～赤ちゃん安心・ママは楽に～

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

赤ちゃんってどうして上手に寝てくれないの？夜泣き、寝ぐずり、お昼寝がうまくいかない、夜中に起きて遊びだす！？
そんな赤ちゃんの眠りに関する悩みについて、赤ちゃん特有の睡眠の特徴から改善方法までお話しします。

日	時	申込期間	定員
6月19日(水)	10:00～11:00	5月15日(水)～6月18日(火)	先着15組

**ママ・パパ・赤ちゃんにとって
心地良い抱っこ・おんぶ講座**

<<対象>>

妊婦・講座当日に産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

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
6月24日(月)	10:00～11:30	5月15日(水)～6月22日(土)	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1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

ハープ演奏で癒しのひと時を過ごしませんか？
現役助産師さんによるワンポイントアドバイスもあります。

日	時	申込期間	定員
6月30日(日)	10:00～11:00	6月1日(土)～6月29日(土)	先着20組

産前・産後

スタイ作り教室

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から120日のママと赤ちゃん

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？

★参加する皆様の安全確保のため、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
7月5日(金)	10:00~11:30	6月1日(土)~7月4日(木)	先着6組

わらべうた講座

《対象》

妊婦・講座当日に産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

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。

日	時	申込期間	定員
7月8日(月)	10:00~11:00	6月1日(土)~7月7日(日)	先着15組

産後

本当のむし歯予防の話

《対象》

講座当日に産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

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？
「むし歯予防」について歯科医師にお話していただきます。

日	時	申込期間	定員
6月4日(火)	10:00~11:00	5月1日(水)~6月3日(月)	先着12組 相談5組

ヨガストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後30日からハイハイする前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。

体が硬いと感じている方でも無理なく参加できます。運動に適した服装でご参加ください。

《持ち物》フェイスタオル・水分補給の飲み物

日	時	申込期間	定員
6月7日(金)	10:00~11:00	5月1日(水)~6月6日(木)	先着12組

スマホで撮ろう ベビーフォト講座

《対象》

講座当日に産後30日から180日までの赤ちゃん和妈妈

ベビー専門フォトグラファーによる赤ちゃんの魅力を引き出すベビーフォト講座です。

少しのポイントをおさえるだけで可愛さ倍増！今しか撮れないとびっきりの表情や仕草を1枚の写真におさめませんか？

《持ち物》いつも使用しているスマートフォン・カメラなど

日	時	申込期間	定員
7月1日(月)	10:00~11:00	6月1日(土)~6月30日(日)	先着10組

セルフ足もみ講座

～産後の身体のダメージを整えよう！～

《対象》

講座当日に産後30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。

足裏を揉むことで浮腫み、肩こり、腰痛にも効果あり！心と体の調子を整え、産後ママの睡眠効果もアップ！

セルフマッサージを通して、リラックスタイムを過ごしましょう。

日	時	申込期間	定員
7月16日(火)	10:00~11:00	6月15日(土)~7月15日(月)	先着10組

産後

ベビーマッサージ教室

《対象》
講座当日に産後60日から
ハイハイする前までの赤ちゃん和妈妈とパパ

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
6月11日(火)	10:00~11:00	5月15日(水) ~ 6月10日(月)	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
ハイハイする前までの赤ちゃん和妈妈とパパ

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。

日	時	申込期間	定員
7月21日(日)	10:00~11:00	6月15日(土) ~ 7月20日(土)	先着10組

バランスボール&エクササイズ教室

《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。

出産後、育児に追われ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、骨盤まわりのほくし、全身ストレッチ、筋肉エクササイズを行います。また、お子さんと一緒にできるメニューもご紹介します。

日	時	申込期間	定員
6月27日(木)	10:00~11:00	5月15日(水) ~ 6月26日(水)	先着12組

リフレッシュダンス教室

《対象》
講座当日に首が座っている赤ちゃんから
1歳未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

抱っこひもを使ったリフレッシュダンスです。音楽に合わせて体を動かしましょう!
《持ち物》抱っこひも・赤ちゃんを寝かせるバスタオル・水分補給の飲み物

日	時	申込期間	定員
6月6日(木)	10:00~11:00	5月1日(水) ~ 6月5日(水)	先着15組

親子で楽しむ運動遊び教室

《対象》
講座当日にハイハイしている赤ちゃんから
1歳未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

スポーツインストラクターの方による運動遊びです。
運動遊びやふれあい遊びを通して親子で楽しみましょう。

日	時	申込期間	定員
6月3日(月)	10:00~11:00	5月1日(水) ~ 6月2日(日)	先着10組



産後

親子で遊ぼう！ 心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び

《対象》
講座当日にハイハイしている赤ちゃんから
1歳未満の赤ちゃんとママとパパ

親子運動保育サポーターによる「身体を動かすことがいかに脳の発達を促すのか」というお話と親子遊びの体験です。

日	時	申込期間	定員
7月6日(土)	10:00~11:00	6月1日(土)~7月5日(金)	先着10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！

