

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。

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

## 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30日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

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
12月16日(月)	14:30~15:30	11月15日(金)～12月15日(日)	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
12月21日(土)	10:00~11:30	11月15日(金)～12月20日(金)	先着10組

## 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20日(月)	10:00~11:00	12月15日(日)～1月19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日からハイハイする前までの赤ちゃん和妈妈  
※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
1月28日(火)	10:00~11:00	12月15日(日)～1月27日(月)	先着12組

# 産後

## 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日までのママとパパと赤ちゃん

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しぐさを1枚の写真におさめませんか？  
※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2日(月)	10:00~11:00	11月1日(金)~12月1日(日)	先着10組

## 青竹エクササイズ教室

### 《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とパパ

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8日(日)	10:00~11:00	11月1日(金)~12月7日(土)	先着8組

## ピラティス教室

### 《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たりしていませんか？  
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人の参加をお願いします。

日	時	申込期間	定員
1月16日(木)	10:00~11:00	12月15日(日)~1月15日(水)	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16日(月)	10:00~11:00	11月15日(金)~12月15日(日)	先着10組
1月14日(火)	10:00~11:00	12月15日(日)~1月13日(月)	

## ベビートミック教室

### 《対象》

講座当日に産後150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
1月10日(金)	10:00~10:30	12月15日(日)~1月9日(木)	先着12組

# 産後

## 今しか撮れない ベビーフォト講座

### 《対象》

講座当日に産後30日～1年未満のママとパパと赤ちゃん

プロのカメラマンの方に上手な写真の撮り方を教えていただきます。

今しか撮れない赤ちゃんの手や足などかわいい写真を残しませんか。

※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23日(木)	10:00~11:00	12月15日(日)～1月22日(水)	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。

『細田四丁目』下車 徒歩7分

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)

