

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

2月・3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>

- 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

アロマ講座

「静電気防止にもなる保湿スプレー」

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から産後1年未満のママとパパと赤ちゃん

精油の製造工程で作られる芳香蒸留水と、保湿効果のあるグリセリンを使って、乾燥の季節のお肌や髪の毛を潤してくれる保湿スプレーを作ります。静電気防止スプレーとしても活用できます。

※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
2月15日(日) 10:00~11:00	1月15日(木) ~ 2月14日(土)	先着10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
2月11日(水) 13:30~14:30	1月15日(木) ~ 2月10日(火)	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日のママと赤ちゃん
*お子様1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
3月2日(月) 10:00~11:00	2月1日(日) ~ 3月1日(日)	先着12組



産後

《対象》

パパも一緒に ベビーマッサージ&ふれあい遊び

講座当日に産後60日から180日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
3月8日(日) 10:00~11:00	2月1日(日) ~ 3月7日(土)	先着10名

《対象》

ベビートミック教室

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
3月4日(水) 10:00~10:30	2月1日(日) ~ 3月3日(火)	先着12組

《対象》

親子で遊ぼう！ 心と脳を育てる赤ちゃんとの遊び

講座当日に産後180日から1年未満のママとパパと赤ちゃん

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
2月21日(土) 10:00~11:00	1月15日(木) ~ 2月20日(金)	先着10組

《対象》

親子健康手帳から知る 離乳食のたべさせ方

講座当日に産後1年未満のママとパパと赤ちゃん
(離乳食期)

親子健康手帳には成長発達に関する大切なことが記載されています。

手帳を活用しながら、食事やお口のこと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
2月3日(火) 10:00~11:00	1月4日(日) ~ 2月2日(月)	先着12組 (相談5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）

