

産前・産後ママのための
子ども未来プラザ
子育て講座
 4月・5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

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
5月1日(水) 10:00～11:30	4月1日(月)～4月30日(火)	先着10組

アロマ講座
～持ち運びに便利なアロマスプレー作り～

<<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

アロマテラピーの基本や精油の活用方法について学びながら、好きな香り（精油）をアルコールにブレンドして手指消毒やマスクの防臭にも使えるオリジナルのアロマスプレーを作ります。
 ※安全に実施するため、上のお子さんの参加はご遠慮ください。

日 時	申込期間	定員
5月10日(金) 10:00～11:00	4月1日(月)～5月9日(木)	先着10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
5月13日(月) 10:00～11:00	4月15日(月)～5月12日(日)	先着15組

産前・産後

離乳食期の栄養講座

《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

栄養に関するお話と実演を交えながら、おうちで簡単にできるベビーフード活用法をお伝えします。

日	時	申込期間	定員
5月25日(土)	10:00~11:00	4月15日(月) ~ 5月24日(金)	先着15組

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
4月8日(月)	10:00~11:30	3月1日(金) ~ 4月7日(日)	先着6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。
*お子様一人につき大人の方1名の参加をお願いします。

産前・産後ママの体と心のケアです。ママだけの参加も大歓迎！動きやすい服装でご参加ください。

日	時	申込期間	定員
4月30日(火)	10:00~11:00	4月1日(月) ~ 4月29日(月)	先着12組

産後

マザーズミニセミナー

《対象》

講座当日に産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

家族カウンセラーの方による子育て講座になります。

4月のテーマは「乳幼児期に大切にしたいこと」

5月のテーマは「乳幼児期のSNS・スマホとの向き合い方」です。

日	時	申込期間	定員
4月26日(金)	10:00~11:00	4月1日(月) ~ 4月25日(木)	先着15組
5月31日(金)	10:00~11:00	5月1日(水) ~ 5月30日(木)	先着15組

ママのための ストレッチ教室

《対象》

講座当日に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。

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？

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。

日	時	申込期間	定員
4月5日(金)	10:00~11:00	3月1日(金) ~ 4月4日(木)	先着12組



産後

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
4月12日(金) 10:00~11:00	3月15日(金) ~ 4月11日(木)	先着12組

ママのための 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名の参加をお願いします。

きれいママを目指して、ピラティスで体を動かします。

日 時	申込期間	定員
5月27日(月) 10:00~11:00	5月1日(水) ~ 5月25日(土)	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をしてから行います。

日 時	申込期間	定員
4月18日(木) 10:00~11:00	3月15日(金) ~ 4月17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
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
5月19日(日) 10:00~11:00	4月15日(月) ~ 5月18日(土)	先着10組

リカバリー体操教室

《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。

フィットネスインストラクターが産後ママの身体のためのリカバリー体操をご紹介します。

日 時	申込期間	定員
5月11日(土) 10:00~11:00	4月1日(月) ~ 5月10日(金)	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。
『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）

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！

