

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

8月・9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

アロマの香りで レスキューコロン作り

《対象》

妊婦・講座当日に産後30日から産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

アロマセラピーの基本、精油の活用方法について学びながら天然の香り（精油）をブレンドして、ロールオンタイプの携帯アロマを作ります。虫刺され時のかゆみ止めや安眠、気分のリフレッシュなど、植物の香りが助けて（レスキューして）くれます。
☆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
8月2日(金)	10:00~11:00	7月1日(月)~8月1日(木)	先着10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
8月31日(土)	10:00~11:30	8月1日(木)~8月30日(金)	先着10組
9月24日(火)	10:00~11:30	8月15日(木)~9月23日(月)	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日から産後1年未満の赤ちゃん和妈妈とパパ

ハーブの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
9月23日(月)	10:00~11:00	8月15日(木)~9月21日(土)	先着20組



産後

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。

日 時	申込期間	定員
8月5日(月) 10:00~11:00	7月1日(月) ~ 8月4日(日)	先着10組

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。

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
8月26日(月) 10:00~11:00	7月15日(月) ~ 8月24日(土)	先着12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1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。

日 時	申込期間	定員
9月6日(金) 10:00~11:00	8月1日(木) ~ 9月5日(木)	先着12組

ヨガストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後30日~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
9月13日(金) 10:00~11:00	8月15日(木) ~ 9月12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。
オイルを利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
8月1日(木) 10:00~11:00	7月1日(月) ~ 7月31日(水)	先着10組

産後

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歳未満の赤ちゃんとママとパパ

抱っこ紐を使ったリフレッシュダンスです。

赤ちゃんもママも音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュしましょう！

《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・汗拭きタオル

日	時	申込期間	定員
9月30日(月)	10:00~11:00	8月15日(木) ~ 9月29日(日)	先着15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)

