

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

6月・7月開催分

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＞

- 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

スタイづくり教室

＜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27日(月) 10:00～11:30	6月15日(月)～7月25日(土)	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180日のママと赤ちゃん
 ※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人の参加でお願いします。

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
6月23日(火) 10:00～11:00	5月15日(金)～6月22日(月)	先着12組

フラワーアレンジメント講座

＜対象＞

妊婦・講座当日に産後30日～1年未満のママとパパと赤ちゃん

造花やドライフラワーを使って、オリジナルのフラワーアレンジメントを作ります。

色とりどりの花に触れ、リラックスしたひとときを過ごしましょう。

※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
6月3日(水) 10:00～11:15	5月1日(金)～6月2日(火)	先着10組

産前・産後

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～1年未満のママとパパと赤ちゃん

ライアーは約100年前に治癒教育の楽器として誕生しました。膝にのせて奏でる小さな堅琴です。

赤ちゃんと一緒にやさしい音色を楽しんでください。

日 時	申込期間	定員
6月21日(日) 10:00～11:00	5月15日(金)～6月20日(土)	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～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！

※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。

※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。

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
7月10日(金) 10:00～11:30	6月1日(月)～7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30日～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
7月13日(月) 10:00～11:00	6月1日(月)～7月12日(日)	先着15組

産 後

ストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後30日～180日のママと赤ちゃん

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
6月9日(火) 10:00～11:00	5月1日(金)～6月8日(月)	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～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。

足裏を揉むことで、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。

※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
7月2日(木) 10:00～11:00	6月1日(月)～7月1日(水)	先着10組

産後

赤ちゃんと一緒にからだケア教室

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

赤ちゃんと一緒にできる体操やママの骨盤まわり・姿勢にアプローチするピラティスを行います。

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
7月4日(土)	10:00~11:00	6月1日(月)~7月3日(金)	先着8組

ヨガストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後30日から180日のママと赤ちゃん

子育て中のママから肩こりや腰痛の話を伺うことが多くあります。

ママの体は毎日忙しく動いていますが、動かす部分は同じところに集中しているかも…。

プロのインストラクターがヨガストレッチを教えてください。体が硬いと感じている方でも無理なく参加できます。

日頃のストレスを発散させましょう。

動きやすい服装（スカート以外）でご参加ください。

日	時	申込期間	定員
7月31日(金)	10:00~11:00	6月15日(月)~7月30日(木)	先着12組

本当のむし歯予防の話

《対象》

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

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？

むし歯菌の感染、食生活、フッ素（歯磨き剤について）など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
6月11日(木)	10:00~11:00	5月1日(金)~6月10日(水)	先着12組 相談5組

バランスボール&ストレッチ教室

《対象》

講座当日に産後45日から180日のママと赤ちゃん
*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、骨盤まわりのほぐし、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
7月23日(木)	10:00~11:00	6月15日(月)~7月22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。

※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
6月22日(月)	10:00~11:00	5月15日(金)~6月21日(日)	先着10組
7月22日(水)		6月15日(月)~7月21日(火)	

ミュージック・ケア

《対象》

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

音楽に合わせて体と心を動かすミュージック・ケアです。

赤ちゃんの五感を刺激し、この瞬間でしかみられない成長を感じましょう。

日	時	申込期間	定員
6月24日(水)	10:00~11:00	5月15日(金)~6月23日(火)	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
6月6日(土)	10:00~11:00	5月1日(金)~6月5日(金)	先着10組

親子で楽しむ運動遊び教室

《対象》
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

スポーツインストラクターによる、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。
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
7月24日(金)	10:00~11:00	6月15日(月)~7月23日(木)	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！

