

鎌倉市産後ケア事業 集団デイサービス



ママとあかちゃんのへや

予約制

ママのリラクゼーションやあかちゃんとのふれあい遊びをとおして、リフレッシュしませんか？

育児で心配なこと、話したいこと、これからのあかちゃんの成長のことなど、助産師と気楽にお話ししましょう！

助産師・保健師による

授乳や育児の
個別相談



ママのリラクゼーション

親子のふれあい遊び



ママ同士の

おはなし



対象：鎌倉市在住の 1 か月健診以降、概ね産後 4 か月までの育児に不安のあるお母さんとそのお子さん。

参加費：無料（※母児のみの参加となります）

○日程と会場

令和7年度	鎌倉生涯 学習センター (鎌倉駅から 徒歩3分)	玉縄学習 センター (大船駅から 徒歩12分)	大船学習 センター (大船駅から 徒歩7分)	たまなわ交流 センター (大船駅から 徒歩5分)
4月	22日			
5月				27日
6月	24日			
7月		29日		
8月	26日			
9月		30日		
10月	28日			
11月		18日		
12月	23日			
1月			20日	
2月	17日			
3月				17日

*会場は、子育て支援センターではありません。
お間違えのないよう、お越しください。

○時間や持ち物



時間：9：40受付開始、10：00～11：30

- 持ち物： ☐ 母子健康手帳
☐ バスタオル（1～2枚）
☐ おむつ
☐ おしりふき
☐ 汚れ物を入れるビニール
☐ 授乳に必要なもの
（哺乳瓶、粉ミルク、お湯、授乳ケープ等）
☐ 必要時着替え、ガーゼハンカチ

お願い

- ・スカートではない動きやすい服装（素足になれる）で
ご参加をお願いします。
- ・都合が悪くなった場合は、必ずご連絡ください。

お申込・お問い合わせは電話でご連絡ください。
こども家庭相談課 母子保健担当 0467-61-3944(直通)