

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



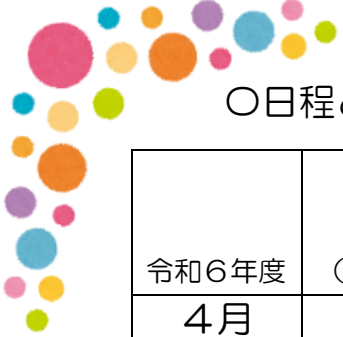
ママ同士の

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6年度	鎌倉生涯 学習センター (鎌倉駅から徒歩3分)	たまなわ 交流センター (大船駅から徒歩5分)
4月	16日(火)	—
5月	—	21日(火)
6月	18日(火)	—
7月	—	23日(火)
8月	27日(火)	—
9月	—	18日(水)
10月	22日(火)	—
11月	—	26日(火)
12月	17日(火)	—
1月	—	21日(火)
2月	18日(火)	—
3月	—	4日(火)

\*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、お越してください。



○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。

こども家庭センター(こども家庭相談課) 母子保健担当 0467-61-3944(直通)

