



鎌倉市産後ケア事業 集団ディイサービス

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、これからのお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)	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)