

作成日:2024年4月1日

中野区 産後ケア デイケア(日帰り) 令和6年度 13施設

松が丘 助産院	しらすぎ ふれあい 助産院	中野坂上助 産院	助産師訪問 PAM オオクボ クミコ	産前産後ケ アハウス Umbilicus	かえる助産院	たらちね 助産院
ファン 助産院	河北総合病院 マタニティ レディース スクエア	赤川クリ ニック☆	オケタ二母 乳育児相談 室早稲田	聖母病院	ひだまり クリニック	☆は、対象者 が限定され ております。

デイケア(日帰り)

対象

出産後**満7ヶ月になる前日**まで

- ・中野区に住所のある方・かんがる一面接をお受けになった方
- ・産後ケアの申請を行った方(産後ケア事業利用カードをお持ちの方)
- ・産後心身の不調や育児の不安のある方

特徴

実施施設を日帰りで利用

利用者負担金

1回1,000円※ 生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料

利用回数

1回3時間以上ご利用ください〔利用時間帯 10:00～15:00〕

※産後ケア3事業(ショートステイ・デイケア・アウトリーチ)あわせて15回まで
(多胎児の場合は21回まで)

注意事項

プログラムによって別途料金がかかる場合がございます。昼食が必要な場合がございます。実施施設へご確認ください。

利用の流れ

直接、**実施施設**へ連絡してください。



利用日時の調整を行います。実施施設に登録 No.をお伝えください。



利用開始

※キャンセルする場合は、お早めに施設へご連絡ください。利用予定日の前日以降のキャンセルや日程変更、連絡なしに利用しなかった場合は、利用回数を減じる場合があります。

※各施設の状況によりご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

その他

- ・世帯の課税状況が変わる場合はお知らせください。
- ・産後ケア事業を利用した結果に基づき、中野区から連絡させていただくことがあります。
- ・中野区から転出した場合は中野区産後ケア事業を利用できません。
- ・早産の場合や出産後お子さまが入院治療等で退院が延期された場合は、出産予定日または退院日を基準とした期間の延長をすることができます。お住まいの地域のすこやか福祉センターにご相談ください。

デイケア

実施施設名

(住所)

写真①

(一例の場合が
ございます)

写真②

(一例の場合が
ございます)

アクセス

●2024年2～3月時点の**最新の情報**は、お手数おかけしますが、インターネット等による経路検索でご確認いただきますようお願いいたします。

実施日

申込み

- ・各実施施設の内容等を掲載しております。
- ※ 詳細は、各実施施設へお問い合わせください。

問合せ

各実施施設の電話番号、メール、ウェブサイト等

デイケア

まつがおかじょさんいん 松が丘助産院

(中野区松が丘1-10-13)



アクセス

- 西武新宿線「新井薬師前駅」徒歩6分
- JR「中野駅」からバス10分→徒歩2分
- 西武池袋線「江古田駅」からバス11分→徒歩2分
- 都営大江戸線「落合南長崎駅」からバス7分→徒歩2分

実施日

通年

申込み

随時

- ・食事はできる限り無農薬の野菜を料理してランチを提供しています。(別料金)
- ・利用中のお母様達と交流しながらゆっくりお食事できます。
- ・授乳や育児のこと、赤ちゃんのこと、お母様の体調など様々な気になることについてのご相談を承っています。
- ・困ったことが無くても気分転換に気軽にご利用になれます。
- ・ご希望の方は併設のアロマルームと松が丘接骨院でオイルマッサージや整体の施術を受けることができます。(別料金)
- ・土日祝日も受け付けています。

問合せ

03-5343-6071 (午前9時から午後5時まで)

デイケア

じょさんいん
しらさぎふれあい助産院

(中野区鷺宮3-3-6 シュプール101)



アクセス

- 西武新宿線「都立家政駅」北口から徒歩3分
- 西武新宿線「鷺ノ宮駅」北口から徒歩5分
- 関東バス「都立家政入口」徒歩4分

実施日

通年

申込み

随時

- ・こだわりの食材と調味料でおいしいおっぱいのための「しらさぎごはん」を提供しています（別途自費）
- ・土日も営業しております

問合せ

03-3339-5356

(午前9時から午後5時まで、日曜日・祝日は休み)

デイケア

なかのさかうえじょさんいん
中野坂上助産院

(中野区中央2-2-9坂上マンション401)



アクセス

- 都営大江戸線・東京メトロ丸ノ内線「中野坂上駅」徒歩2分
- 京王バス「中野坂上」徒歩2分

実施日

通年

申込み

午前9時から午後2時まで

中野坂上駅からすぐですが、お近くに来たら遠慮なくお電話ください。育児相談や赤ちゃんの発達ケア、そして、おっぱいや産後の身体を整えるお手伝いを通してお母さんが元気になれるように心がけてます。

問合せ

03-5937-0183(留守番電話対応、
申込みはホームページ予約サイトから)

デイケア

じょさんしほうもんぱむ

助産師訪問PAMオオクボクミコ

(中野区野方5-18-3)



アクセス

- 西武新宿線「野方駅」徒歩3分
- 関東バス「野方駅」徒歩2分

実施日

水曜日、木曜日

申込み

随時

野方の商店街の中にある街角助産院です。育児相談、母乳相談、だっこ・おんぶ相談、だっこ紐体験、リラクゼーションケア(指圧、布ワークなど)実施しています。

昼食は商店街で外食。

のんびりお召し上がりください。上の子の同伴もご相談ください。

デイケア以外の日もお茶会(交流会)など実施。お気軽にお立ち寄りください。

問合せ

090-9648-9521 (午前9時から午後4時まで)

デイケア

さんぜんさんご

アンビリカス

産前産後ケアハウス Umbilicus

(中野区本町5-19-5 2階)



アクセス

- 東京メトロ丸の内線
「中野新橋駅」徒歩5分
- 東京メトロ丸の内線
「新中野駅」徒歩8分

実施日

月・木・金・土・日
(火・水定休日)

申込み

予約フォーム
[_https://x.gd/DjMDE](https://x.gd/DjMDE)

住宅街の一軒家です。実家にいるつもりでのんびりお過ごしください。1階の親子カフェは年齢制限なし。

オプションでカフェメニューもご利用いただけます。

デイケア空き状況は予約カレンダーをご覧ください。予約システムから3回迄予約可能。ご不明点はお気軽にご連絡ください。

問合せ

【ホームページ】 <https://tsuku2.jp/umbilicus>

03-6454-1033(カフェ併用。デイケア問い合わせ、とおっしゃってください)

デイケア

じょさんいん かえる助産院

(中野区鷺宮4-44-4 BEL AIR 101号室)



アクセス

- 西武新宿線「鷺ノ宮駅」徒歩6分
- 関東バス「鷺宮四丁目」徒歩1分

実施日

月・火・木・金曜日

申込み

ネット予約(24時間可能)

定員2名。写真のようにオープンスペースでママ同士の交流を主とするスタイル。助産師も常に傍にいますので、母乳のことやちょっとした心配事など気軽に相談できます。

問合せ

予約フォームのお問い合わせ、もしくは公式ラインより
ダイレクトメッセージをお願いします

デイケア

じよさんいん
たらちね助産院

(杉並区高井戸東4-7-7 サニーコーポ高井戸東1F)



アクセス

- 「中野駅」から関東バス約28分
「柳窪」徒歩2分
- 「荻窪駅」から関東バス約9分
「井之頭通り」徒歩1分

実施日

通年

申込み

随時

- ・お母さんが自信をもって育児に挑んでもらうような関わりを目指しています。
- ・産後のお身体が休めるように見守りをさせていただきます
- ・10分程のリラクゼーションケアをサービスしてます
- ・赤ちゃんのお世話、授乳の仕方、栄養に関する事、お母さまの体調、生活全般についてのご相談を受けてます
- ・昼食はご希望で近隣のお店からデリバリーできます(実費)
- ・3床でカーテンで仕切っています
- ・事前のご見学も受けています

問合せ

<http://www.taratine.com>

母親向けクラスのスレッド 産後デイケア申込フォーマットから
info@taratine.com 03-3331-5606

デイケア

じょさんいん ファン助産院

(杉並区成田西1-25-9)



アクセス

- 関東バス「杉並第二小学校」徒歩4分
(中野駅・高円寺駅、丸ノ内線新高円寺駅からバスあり)
- 京王井の頭線浜田山駅—JR阿佐ヶ谷駅
南北バス【すぎ丸】「児童交通公園入口」徒歩2分

実施日 通年

申込み 随時

- ・母乳相談、育児相談ができます。
- ・お食事は季節のお野菜を中心にお魚やお肉なども取り入れバランスの良い献立となっております(自費)

問合せ 03-3313-5658(午前9時から午後5時まで)

デイケア

かわきたそうごうびょういん

河北総合病院

マタニティレディーススクエア

(杉並区阿佐谷北1-7-3新館)



アクセス

- JR中央・総武線「阿佐ヶ谷駅」徒歩5分
- 地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩15分
- 中野駅や鷺ノ宮駅を経由するバスでのアクセスもあります。

実施日

通年

申込み

随時

- ・昼食付き。
- ・時間延長(夕食付)(自費)、心理カウンセリング(自費)ができます。(ベッドの空き状況等によってはお受けできないこともあります。)

問合せ

03-3339-2121 (月~土 午後3時から午後4時30分まで)

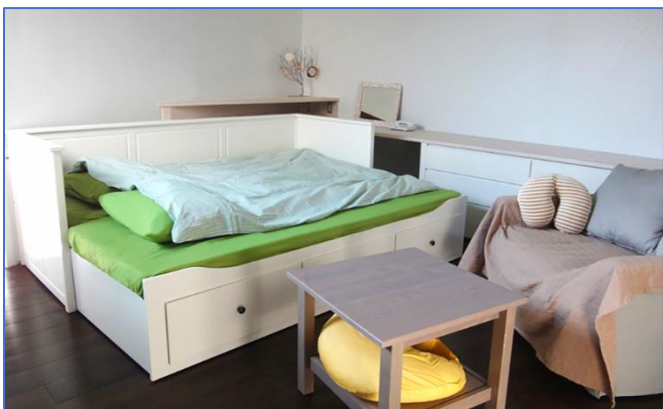
デイケア

あかがわ

赤川クリニック

(杉並区上荻1-24-6)

赤川クリニックで出産された方及び里帰りまで妊婦健診で通院されていた方が対象です。



アクセス

●JR中央・総武線／地下鉄丸ノ内線
「荻窪駅」から徒歩5分

実施日

通年

申込み

通年

- ・昼食付き
- ・個室で授乳や赤ちゃんのお世話の仕方についてケアを受けることができます
- ・休息をご希望の方は、赤ちゃんをお預かりすることもできます
- ・担当者がある日は、アロマトリートメントを受けることができます
- ・必要な方は医師の診察を受けることができます

デイケア

ぼにゅういくじそうだんしつわせだ オケタニ母乳育児相談室早稲田

(新宿区喜久井町20-8オケタニ早稲田ビル)



アクセス

- 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩5分
- 都営大江戸線「若松河田駅」徒歩10分
- 都営大江戸線「牛込柳町駅」徒歩10分

実施日

月曜日から金曜日まで

申込み

月曜日から金曜日まで
午前9時から午後5時まで

ゆっくり休みたい、おっぱいに優しい美味しいご飯を
食べたいというママもぜひいらしてください。

問合せ

03-5291-1008

4月1日現在、受付見合わせ
4月11日(木)より再開

デイケア

せいぼびょういん 聖母病院

(新宿区中落合2-5-1)



アクセス

- 西武新宿線「下落合駅」徒歩7分
- 新宿駅から関東バス約18分「聖母病院」徒歩2分

実施日

通年

申込み

随時(利用希望日の2日前まで)

頑張っている毎日にホッと一息入れてみませんか？
産後(生後)2か月未満の母子(1か月以上2か月未満の母子に関しては現在準備中)が対象です。

デイケア

ひだまりクリニック

(杉並区和田3-4-12-2階)



cafeごはん



お部屋は基本的に個室をご用意しています

アクセス

- 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」徒歩5分
- 関東バス「東高円寺駅」徒歩5分
- 都営バス「東高円寺駅前」徒歩5分

実施日

ホームページ参照

申込み

随時

助産師・小児科医がケアにあたります。

助産師相談はもちろん、小児科クリニックですので、予防接種、健診、保険診療なども可能です。

接種後にそのまま休めるのは楽で安心です。

昼食は、近くのカフェでお弁当を注文しています。(自費)持ち込みも可能です。

問合せ

03-3315-0217 最新情報はホームページをご覧ください。
[_https://hidamariclinic.jimdofree.com/](https://hidamariclinic.jimdofree.com/)