



# プレパパ・プレママの みなさんへ



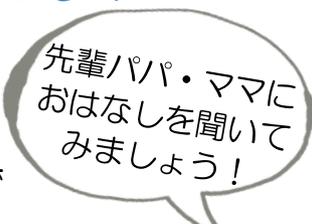
プラザご利用のご案内・子育て支援情報のご紹介をします!!

## 「パパママ準備クラス」

日時: ①10/12(土) ②10/27(日) 14:15~15:00

申込: ①10/5(土)~前日まで ②10/20(日)~前日まで

定員: 先着5組 電話または窓口で申し込みます



お腹の赤ちゃんと一緒に楽しめます!!

## 「ボールフィット」

予告

日時: 令和7年1/25(土) 14:30~15:45

バランスボールを使った有酸素運動です。

対象: ①妊娠20週以降(運動制限なし)の妊婦さんとパートナー

②令和6年9.10.11.12月生まれの赤ちゃんとパパとママ

\*実施日に生後1か月を過ぎているお子さん

申込: 令和7年1/18(土)~前日まで

定員: 先着6組 電話または窓口で申し込みます

\*パパ、ママどちらかでの参加もできます。

講師: 白石 あすかさん(産前産後ボール&フィットネス)

持物: 動きやすい服装(スカート×)、汗拭きタオル、飲料水



おむつ替えコーナー



赤ちゃんコーナー



個室の授乳室と  
調乳用の給湯器  
もあります。



## 交通アクセス

【電車】

- JR中央線・東京メトロ丸ノ内線  
「荻窪」駅北口から徒歩10分

【バス】

- 荻窪駅北口3番バス停から  
「荻06中村橋駅行き」  
「荻07練馬駅行き」に乗車  
「ウェルファーム杉並」  
バス停下車徒歩1分



## 問い合わせ

子ども・子育てプラザ天沼

電話 5335-7319

住所 杉並区天沼 3-19-16

ウェルファーム杉並 1階



<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yak>  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakudsu/jitoku>

詳しくはHPを  
ご覧ください