



プレパパ・プレママのみなさんへ



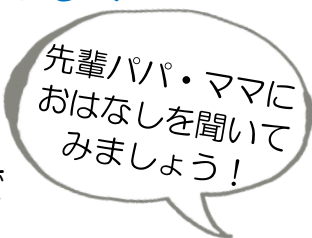
プラザご利用のご案内・子育て支援情報のご紹介をします!!

「パパママ準備クラス」

日時: ①11/9(土) ②11/24(日) 14:15~15:00

申込: ①11/2(土)~前日まで ②11/17(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



「赤ちゃんとお父さんのための救急法」

日時: 11/24(日) 10:30~11:30

定員: 先着15組

申込: 11/10(日)~前日まで

講師: 荻窪消防署天沼出張所 消防士

0~1才の赤ちゃんを想定した、心肺蘇生のやり方や誤飲への対応など実技を交えて教えていただきます。

予告 お腹の赤ちゃんと一緒に楽しめます!! 「ボールフィット」



バランスボールを使った有酸素運動です。

対象: 妊娠20週以降(運動制限なし)の妊婦さんとパートナー

日時: 令和7年1/25(土) 14:30~15:45

*事前申込制です。詳細は、12月号のお知らせでご確認下さい。



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/yakuhaku>

詳しくはHPをご覧ください