



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: ①12/14(土) ②12/22(日) 14:15~15:00

申込: ①12/7(土)~前日まで ②12/15(日)~前日まで

定員: 先着5組 電話または窓口で申し込めます

先輩パパ・ママにおはなしを聞いてみましょう!

「はらぺこ森のパーティー♪」

日時: 12/25(水) 10:30~11:30

定員: 先着5組

申込: 12/13(金)~前日まで

電話または窓口で申し込めます

ハンドベルやクリスマスソングの演奏のほか、サンタさんも登場して写真撮影もできます!!

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、1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/yakusoku/kyakudai/su-joho/jidokun/>

詳しくはHPをご覧ください