

6月

子ども・子育てプラザ成田西の



フレママとフレパパのイベント情報6月号

7月7日(日)・14(日)・20(土)の土日パパママ学級・母親学級は、プラザ成田西で
開催されます！下見がてら一度遊びにいらしてはいかがでしょうか♪



マタニティ向けの講座です！



バランスボールで心も体もリフレッシュ！

7月21日(日)10:30~11:45

産前・産後の体にやさしいバランスボールでたくさん汗をかきましょう！
日常生活でもできるセルフケアも紹介します。

◆申込◆ 7月6日(土)~ 先着8組 *電話申込できます

◆対象◆ ①妊娠20週以降で運動制限されていない方

②R6年2月~5月生まれの赤ちゃんと母親

*託児はありませんので、きょうだい児(兄・姉)の同伴はできません

◆講師◆ 産前産後バランスボール&フィットネスインストラクター
白石あすかさん



こちらのプログラムにもご参加ください

電話でも申し込みができます。

「フレパパ・フレママの参加です」とお伝えください。

フレパパはこちら！

0歳の「パパと一緒に遊ぼう」

6月23日(日)11:00~11:30

「0歳の赤ちゃんパパは
どんなことをして遊んだらいい？」

遊びは赤ちゃんとの大切なコミュニケーションの1つ♪先輩パパ・ママと
赤ちゃんが遊んでいる様子を見て、産
まれてからの生活をイメージしていただ
けたら嬉しいです。交流タイムもあり
ます。

◆申込◆6月7日(金)~



0歳の赤ちゃんの様子が見られます♥

マタニティねんねタイム

6月28日(金)15:00~15:30

「ねんねタイム」は0歳児の親
子が集まって、交流する時間です。
わらべうたや工作遊びなどのプログ
ラムをしています。

先輩ママからいろいろなお話聞いて
みませんか？

◆対象◆妊婦さん5名

*パートナーの参加も大歓迎です

◆申込◆6月7日(金)~



【問い合わせ先】子ども・子育てプラザ成田西
杉並区成田西3-10-38

☎03(3391)1857

平日 9:00~17:00 土日 9:00~16:00(第1日曜を除く)