

7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 7月号

土日のパパママ学級・母親学級は、7月7日(日)・14日(日)・20(土)です！
フレザ成田西で開催されますので、是非遊びにいらしてください！

教えて！ 赤ちゃん絵本を選ぶコツ 7月7日(日)16:00～16:30

「どんなものを選んだらいい？」
「どうやって読めばいいの？」
そんな疑問にプロである図書館職員が応えてくれます。

- ◆申込◆6月30日(日)～
*電話申込できます
- ◆対象◆妊婦さんとそのパートナー
15組
- ◆協力◆杉並区立図書館職員



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)～ *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
- ◆定員◆8組(妊婦枠5産後枠3) *託児はありません。
- ◆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。

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

7月19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をしていきます。先輩ママからいろいろな話を聞いてみませんか？

この日は助産師さんも来てくれます。

- ◆対象◆妊婦さん5名
*パートナーの参加も大歓迎です
- ◆申込◆7月5日(金)～
*電話申込できます



フレパパはこちら！

0歳の「パパと一緒に遊ぼう」

7月27日(土)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◆7月12日(金)～
*電話申込できます



【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 9:00～18:00 土日 9:00～17:00(第1日曜を除く)