



子ども・子育てプラザ成田西の プレママとプレパパのイベント情報 12月号



プラザ成田西は休日パママ学級・母親学級の会場の1つです！

こちらでの開催予定日は、2025年1月11日(土)・12日(日)・19日(日)です。
学級以外の日の来所も大歓迎です。お待ちしております。

下記のプログラムに参加することができます！

電話でも申し込みができます。「プレパパ・プレママのチラシを見ました」とお伝えください。

鍼灸師による



パートナーマッサージ

1月25日(土) 13:30~14:15



妊娠期の体の大きな変化とともに、肩こり・腰痛・足がつるなどの不調はありませんか？パートナーにマッサージをしてもらって心も体もリラックスしましょう♪

◆申込◆1月11日(土)～ ＊電話申込できます

◆対象◆プレママ・プレパパ 先着5組 ＊託児はありません

◆講師◆どんぐり鍼灸室 山口あやこさん



マタニティねんねタイム

12月20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。わらべうたや工作などを行っています。

先輩パパ・ママから色々なお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◆プレママ 5名

*プレパパの参加も大歓迎です

◆申込◆12月6日(金)～

※電話申込できます



0歳の「パパと一緒に遊ぼう」

12月21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♪先輩パパと赤ちゃんが遊んでいる様子を見て、生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。

◆対象◆プレパパ 5名

*プレママの参加も大歓迎です

◆申込◆12月6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

休業日：第1日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/5)