



## のび～のひろば

6(金)10:30～11:15

地域の子育て情報をお伝えしています。  
色々な年代のお子さんのパパママとお話したり  
ホッとできる時間です。

対象：妊娠中の方とそのパートナー  
乳幼児親子

共催：あそび～の下井草

協力：民生児童委員



## 産前産後ヨガ

7(土)11:00～11:45

ヨガで身体を整えて  
心地よい時間を過ごしましょう♪

対象：安定期に入り医師に運動制限されていない  
妊婦の方とそのパートナー  
産後3か月以降のママとそのパートナー  
(お子様と参加できます)

定員：プレママ・プレパパ 8組

産後ママ・パパ 8組

講師：ヨガインストラクター 田中道子さん

申込：11/10(日)～

※本人が電話か受付で申込んでください

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

## ★いつでもプラザをご利用ください★

産前も産後もプラザはご利用いただけます。産後に安心して子育てができるよう、  
お子さんが生まれる前に見学にいっしょにしませんか？ 地域の子育て情報もご覧いただけます。

毎週木曜日には、0歳児のつどい  
「ねんねはいはいタイム」を行っています。  
ふれあい遊びをしたり、おしゃべりをしたり  
ゆったりとした雰囲気です。  
先輩ママと産前の準備や産後の生活など  
お話できますよ。  
予約不要です。ぜひ遊びに来てください。



### 【お問い合わせ】

☎03(3396)8888

平日 9:00～18:00

土日 9:00～17:00

(休業日 第1日曜・祝日・年末年始)



### 【交通アクセス】

◎西武線「下井草駅」下車 徒歩 8分

◎関東バス(荻窪駅・下井草駅間 荻10系統)

「下井草2丁目」下車 徒歩 3分

「日向橋」下車 徒歩 4分

◎関東バス

(阿佐ヶ谷駅・下井草駅間 阿50・51系統)

「下井草2丁目」下車 徒歩 3分

