

2024  
子ども・子育て

フラザ  
下井草



子ども・子育てプラザ下井草のプレママとプレパパのイベント情報 5月号

♡プレママさんプレパパさんへ♡

# マタニティロゼット 19日(日) づくり 11:00~12:00

お好きなリボンを選んで、  
マタニティマークのついた  
オリジナルのロゼットバッジを作ります。  
ぜひプレパパもどうぞ!



定員 8組  
申込 5/7 (火) ~  
※本人が受付または電話で申し込んでください。

予告!

## 産前産後ヨガ



6月8日(土)11:00~11:45

プレパパ・パパも一緒に参加できます!

- ・講師: ヨガインストラクター 田中道子さん
- ・対象: 安定期に入り、医師に運動制限等されていない妊婦の方とそのパートナー。産後3か月以降の乳幼児保護者とそのパートナー(お子さんと参加できます)プレパパ・パパのみの参加もできます!
- ・申込: 5/11(土)~  
プレママ・パパ8組 産後ママ・パパ8組  
※本人が電話が受付で申し込んでください。
- ・持ち物 ヨガマットかバスタオル

## プレママ&プレパパ

### ☆フラザ見学会☆

2日・9日・16日・23日・30日(木)

① 11:00~11:30 ② 15:00~15:30

館内をご案内しながら、プラザの使い方などをお伝えします!  
申込不要です。直接お越しください



同日開催

いつでも、参加・見学お待ちしております♪

## ねんね・はいはいタイム

2日・9日・16日・23日・30日(木)

① 10:30~11:00 ② 14:30~15:00

0歳児親子が集まっておしゃべりやふれあいあそびをしています。  
出産準備、産後の生活など気になることを、先輩ママにきくことも  
できますよ♪

①・②どちらでも、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください!

【お問い合わせ】

子ども・子育てプラザ下井草  
〒167-0022 杉並区下井草 3-13-9  
TEL 03-3396-8888

【利用時間】

月~金 9:00~18:00  
土・日 9:00~17:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日  
年末年始(12月29日~1月3日)



## のび~のひろば



10日(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。

協力: あそび~の下井草



★ぜひ見学にきてください★



日当たりのよい明るい  
ベビールームです!



授乳室  
調乳器完備!



## おすすめプログラムです♪お気軽にご参加ください

プログラム参加の方に

お子さんのフェルト名札のプレゼント券を差し上げます!

