



# プレパパプレママのみなさん



BABY HAS COME!

## 子ども・子育てプラザ下高井戸へ あそびにきませんか？



子ども・子育てプラザ下高井戸は、乳幼児親子が気軽に立ち寄れる施設です。プレママ・パパも参加できるイベントも毎月実施しています。初めての方も安心してご利用いただけるようにスタッフがご案内させていただきます。ぜひお立ち寄りください。

### 事前申し込み方法について

- プログラム(講師の先生のプログラムや行事等)は、事前に申し込みが必要です。
- 申込受付時間【窓口・電話受付】  
平日 10:00~18:00 土日 10:00~17:00
- プレパパ・プレママ向けのプログラムのみ電話申込可能です。

7月のおすすめプログラム

お気軽におこしください♪



### アロマのセルフマッサージ

8日(月) 10:45~11:30

アロマでリラックス&リフレッシュしましょう♪

- 対象 ■ プレママ、乳幼児ママ (お子さんと一緒に参加できます) \*託児はありません
- 定員 ■ 14組
- 参加費 ■ 70円(申込時) ※オイル代
- 申込 ■ 6月24日(月)~
- 講師 ■ 大久保 まりえさん  
RAJA 認定リフレクソロジスト  
AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター

ママのための

### おしえて! 助産師さん ~ママの子育て相談会~

22日(月) 10:15~11:00

日頃の子育てについてみんなでお話しませんか?身近なお悩みなど助産師さんに相談もできます!

お気軽にご参加ください♪

- 対象・定員 ■ プレママ : 3組  
乳幼児ママ : 8組
- \*こちらのプログラムは男性の入場はできません。
- 申込 ■ 7月8日(月)~
- 講師 ■ 助産師  
内田 綾子さん

### 子どものヘアカット講座

29日(月)

1部<お話し編> 10:00~10:30

2部<実践編> 10:45~11:30

髪の毛を切る際のちょっとしたコツを知ることができます。

- 定員 ■ 1部: 8組 2部: 6組
- 申込 ■ 7月8日(月)~
- プレママ、プレパパは1部<お話し編>のみ参加できます。
- 講師 ■ 美容師 佐藤 祐輔さん

### 施設のご案内



プラザ外観  
玄関の近くにベビーカー置き場があります



ベビールーム  
赤ちゃん専用のお部屋です



プレイひろば  
お庭での遊びを楽しめます♪



プレイホール  
赤ちゃん専用のスペースがあります

随時見学することも可能です!  
お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください♪



### お問い合わせ

- 住所 〒168-0073 杉並区下高井戸 4-19-6
- TEL 03-3304-0260
- 開所時間 平日 ... 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



こちらからホームページがご覧いただけます!



### アクセス

- ・京王井の頭線「西永福駅」南口下車 徒歩15分
- ・京王線「桜上水駅」北口下車徒歩12分
- ・すぎ丸バス (浜田山駅⇄下高井戸駅間) 「塚山公園」下車 徒歩10分

