



# プレママ・プレパパの みなさんへ♡



子ども・子育てプラザ和泉は、乳幼児を連れていつでも気軽に遊べる施設です。  
 出産後に安心して楽しく子育てができるよう、お子さんが生まれる前に、見学にいっしょにいませんか？  
 出産前に参加できるプログラムもあります。来所した時には受付でお声かけいただければ職員が館内をご案内いたします♪

## 今月のイベント

### 心と体のエクササイズ

2月21日(金) 10:15~11:30

バランスボールエクササイズと、脳を活性化するワークで、心も体もスッキリしませんか？



- 対象 ■ ※父親・兄弟児の同伴はできません。
- ①妊娠 20 週以降～臨月の運動制限されていない妊婦さん
- ②R6.8 月～R6.12 月生まれの赤ちゃんとお母さん
- 定員 ■ ①の対象者 2 名、②の対象者 8 組
- 申込み ■ 2 月 7 日(金)～
- 講師 ■ 産前産後ケアインストラクター 白石 あすかさん

### つーちゃんのわらべうた

2月20日(木) 11:00~11:20

わらべうたは“言葉の離乳食”と言われています。心地よい言葉のリズムを、お腹にいる赤ちゃんと一緒に楽しみましょう！

- 対象 ■ プレママ・プレパパ  
0～2 歳児親子
- 申込み ■ 不要
- 講師 ■ 塚原 道子さん



### ◆施設のご紹介◆

入り口には  
ベビーカー置き場があります



身長計と体重計を  
いつでもお使いいただけます



ホールにはコンピカーなど  
いろいろな遊具があります



ベビールームには  
調乳器や授乳室があります



赤ちゃんが生まれたら…

### いちごタイム

対象:わんわんのお子さん

毎週水曜日 14:00~14:30(定員 15 組)

\*申込みが必要です。詳しくはおたよりをご覧ください。



◇お問い合わせ◇ 杉並区立子ども・子育てプラザ和泉  
〒168-0063 杉並区和泉 2-36-14  
TEL : 03-3328-6550

【開所時間】 ≪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

※2 月の休業日…2 日(日)・11 日(火)・23 日(日)・24 日(月)



井の頭線「永福町駅」「明大前駅」徒歩 15 分  
東京メトロ丸の内線「方南町駅」徒歩 20 分