



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、見学にいらいっしやいませんか？
 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

マタニティヨガ

3月14日(金)13:30~14:30

お腹の赤ちゃんと一緒にヨガでリラックスしませんか？
 当日は、動きやすい服装でお越しください。
 (プラザで着替えることもできます)



- 対象・定員 ■ プレママ 5名
- 申込み ■ 2月21日(金)10:00~
- ※右記の二次元コードから申込みができます→
- 持ち物 ■ バスタオル(ブランケット可)、
タオル、飲み物
- 講師 ■ ヨガインストラクター まちゃ先生
- ※父親・兄弟の同伴はできません。
- ※プログラム終了後、図書館の職員による絵本の紹介があります♪

夜泣き講座

3月7日(金)10:30~11:30

夜泣き、寝ぐずり、お昼寝など
 赤ちゃんの眠りについてのお話です。



- 対象・定員 ■ プレママ・プレパパ 5組
乳幼児親子 20組
- 申込み ■ 2月21日(金)~
- 電話または窓口でお申込みください。
- 講師 ■ NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所
山口 英里さん

助産師さんに聞いてみよう

3月24日(月)10:15~11:00

和泉地域で活動している助産師さんに、
 出産や育児のお悩みを相談できます。



- 対象・定員 ■ プレママ・プレパパ 3組
乳幼児親子 10組
- 申込み ■ 3月10日(月)~
- 電話または窓口でお申込みください。
- 講師 ■ 助産師 内田 綾子さん

つーちゃんのわらべうた

3月27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

赤ちゃんが生まれたら…

いちごタイム

対象:ねんねのお子さん

3月5日(水)・12日(水)14:00~14:30

*申込みが必要です。詳しくはおたよりをご覧ください。

◆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



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



◇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
 ※3月の休業日…2日(日)・20日(木)