



子ども・子育てプラザ和泉 フレママ・フレパパの イベント情報 3月号



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♪



マタニティ椅子ヨガ 3月18日(水)13:30~14:30

椅子ヨガは妊娠中の体に負担をかけすぎず、それぞれに合ったペースで呼吸とやさしい動きを味わえ、妊娠中のマイナートラブルにアプローチしていくことができます！

- 対象・定員■ プレママ 8名
- 申込み ■ 3月4日(水)10:00~
二次元コードからお申込みいただけます→
<https://logoform.jp/form/Y4gR/1041995>
- 持ち物 ■ 汗拭きタオル、飲み物
- 講師 ■ ヨガインストラクター まちゃ先生



「図書館によるプレママパパ講座」14:30~14:45

生まれたばかりのお子さんに本を読むってどういうこと？本を選んだり、読み聞かせをしたりする時に、大切なことってあるの？杉並区のブックスタート事業とあわせて、お話をします。また、図書館員が、プレママパパに読み聞かせもします。協力：杉並区立図書館



夜泣き講座 3月6日(金)10:30~11:30

赤ちゃんの夜泣きや寝ぐずり、お昼寝してくれないなど赤ちゃんの眠りに悩んでいませんか？睡眠問題の2大要因である「生活リズム」と「寝かしつけ」について、睡眠の生理的メカニズムや行動学に基づいた改善策をわかりやすくお話していただきます。

- 対象・定員■ プレママ・プレパパ 5組
0~2歳児親子 15組
- 申込み ■ 2月20日(金)10:00~
二次元コードからお申込みいただけます→
<https://logoform.jp/form/Y4gR/1414685>
- 講師 ■ NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所
山口 英里さん



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

定員：30組程度
3月4・11日(水)
14:00~14:30

申込みが必要です。
詳しくはプラザニュースを
ご覧ください。

こちらから
HPがご覧
いただけます。



★相談予約ができます★

子育ての悩みなど身近に相談できます。(相談室もあります)ご家庭のニーズに応じて「どのようなサービスがあるか」「どう利用すればよいか」等、区や地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供を行います。



<https://logoform.jp/form/Y4gR/1380372>



◆施設のご紹介◆

入り口には
ベビーカー置き場があります



ホールにはコンピカーなど
いろいろな遊具があります



身長計と体重計を
いつでもお使いいただけます



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」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…1日(日)・20日(金)