



# プレママ・プレパパの みなさんへ



イベントはこちらの2次元  
コードからお申込ください

## 「パパママ準備クラス」

日時: 7(土)10:45~11:30

8(日)10:45~11:30

対象:妊婦の方とパートナー

申込:1月31日(土)~前日

フラザ利用のご案内・子育て支援情報のご紹介をします!!

先輩ママパパから  
お話が聞けます!



プレママ&赤ちゃんのママのための対話とリフレッシュの時間

## フラザでセルフケア

パートナーの方もぜひどうぞ

日時:28(土)14:30~15:30



★産前産後のママとパパのための心と体のエクササイズです。  
ご自分で体をケアする方法を講師から教えてもらいリフレッシュ  
する時間を持ちませんか。動きやすい服装でご参加ください。

★対象・定員

① 妊娠16週以降(運動制限なし)の妊婦の方とパートナー  
先着10人

②ねんねの赤ちゃん和妈妈、パパ 先着10組

★申込:1月31日(土)~前日

★講師:白石 あすかさん

産前産後ボール&フィットネスインストラクター

図書館による

プレママパパ講座

日時:28(土)15:30~15:45

フラザでセルフケア終了後

★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?

本を読んだり、読み聞かせをしたりする  
とき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  
お話しします。

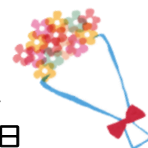
また、図書館員が、プレママパパに読み  
聞かせもします。

★協力:杉並区立図書館

★対象:妊婦の方とパートナー

★申込:1月31日(土)~前日

セルフケアと一緒にぜひお申込みください



おむつ替えコーナー



赤ちゃんコーナー

## 交通アクセス

【電車】

●JR中央線・東京メトロ丸ノ内線  
「荻窪」駅北口から徒歩10分

【バス】

●荻窪駅北口3番バス停から  
「荻06中村橋駅行き」  
「荻07練馬駅行き」に乗車  
「ウェルファーム杉並」  
バス停下車徒歩1分



## 問い合わせ

子ども・子育てプラザ天沼

電話 5335-7319

住所 杉並区天沼3-19-16

ウェルファーム杉並1階

詳しくはHPを  
ご覧ください



http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakutsu/su-joho/jibank  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakutsu/su-joho/jibank



個室の授乳室と  
調乳用の給湯器  
もあります。

