



子ども・子育てプラザ天沼のプレママとプレパパのイベント情報

2026年
2月号

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
お話を聞けます！



フレママ&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ねんねの赤ちゃんとママ、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



おむつ替えコーナ



赤ちゃんコーナ

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】

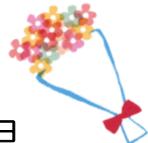
●荻窪駅北口3番バス停から
「荻06中村橋駅行き」
「荻07練馬駅行き」に乗車
「ウェルファーム杉並」
バス停下車徒歩1分



図書館による フレママパパ講座

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、フレママパパに読み
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



個室の授乳室と
調乳用の給湯器
もあります。



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/v/vx
an/10399664.html
http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/v/vx
an/10399664.html