



# 子ども・子育てプラザ成田西の プレママとプレパパの皆様へ



## ♪プラザでは、妊娠期から子育てを応援しています♪

子ども・子育てプラザは、乳幼児親子が気軽に立ち寄ることができる施設です。地域の子育て支援情報もご覧いただけますので、出産後のイメージ作りについても見学にいらしてください。

7/4 (土) 25 (土) の休日パパママ学級・休日母親学級はプラザ成田西で開催されます。

## バランスボールで心も身体もリフレッシュ! 23日(土)10:30~11:45



- ◆場所：子ども・子育てプラザ成田西 2階マルチルーム
- ◆講師：産前産後バランスボール&フィットネスインストラクター 白石 あすか さん
- ◆対象・定員 ①妊娠20週以降で運動制限されていない方(5名)  
②産後6か月以内(R7年11月~R8年4月生まれ)の母親と赤ちゃん(5組)

★託児はありませんので、きょうだい児の参加はできません

- ◆服装：動きやすい服装でご参加ください。(デニム、スカート、タイツは不可)
- ◆持ち物：タオル・飲み物・必要に応じて着替え(更衣室を用意してあります)
- ◆申込：4月4日(土)~5月21日(木) [※右の申込フォームよりお願いします](#)  
※キャンセル待ちは電話または窓口で受け付けます。  
※キャンセルが出た際は、前日22日(金)の夕方までにご連絡をします。 <https://logoform.jp/f/cYVCc>



0歳の赤ちゃんの様子が見られます♥

## マタニティねんねタイム



29日(金)15:00~15:30

「ねんねタイム」は0歳の親子が集まって交流する時間です。わらべうたや工作遊びなどを行っています。この日は助産師さんもいらっしやいます♪  
身体の悩みごと、出産準備など、助産師さんや先輩ママ・パパとお話してみませんか？

- ◆対象◆ プレママ・プレパパ 5組
- ◆申込◆ 1日(金)~28日(木)
- ※右の申込フォームよりお願いします。

<https://logoform.jp/f/kSPhu>



交流タイムもあります♥

## 0歳のパパと一緒にあそぼう!

30日(土)11:00~11:30

「0歳の赤ちゃんパパはどんなことをして遊んだらいい?」遊びは赤ちゃんとの大切なコミュニケーションのひとつ♪先輩パパと赤ちゃんの遊ぶ様子を見て、生まれてからの生活をイメージしていただけたら嬉しいです。

- ◆対象◆ 0歳親子 15組程度  
プレママ・プレパパ 5組
- ◆申込◆ 1日(金)~先着順です。
- ※開館時間内に窓口か電話で申込をお願いします。



### 《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。こちらから予約してください⇒

<https://logoform.jp/f/B6D2R>



【問い合わせ先】子ども・子育てプラザ成田西

杉並区成田西 3-10-38

☎03(3391)1857

平日 9:00~18:00 土日 9:00~17:00

休業日：第1日曜日・祝日・年末年始

