



子ども・子育てプラザ成田西の

フレママとフレパパのイベント情報 1月号



フレプラ成田西は休日パパママ学級・母親学級の会場の1つです！

こちらでの開催予定日は、2025年1月11日(土)・12日(日)・19日(日)です。
学級以外の日の来所も大歓迎です。お待ちしております。

下記のプログラムに参加することができます！

電話でも申し込みができます。「プレパパ・プレママのチラシを見ました」とお伝えください。

鍼灸師による

パートナーマッサージ

1月25日(土) 13:30~14:15



妊娠期の体の大きな変化とともに、肩こり・腰痛・足がつる等の不調はありませんか？パートナーにマッサージをしてもらって心も体もリラックスしましょう♪

- ◆申込◆1月10日(金)～ *電話申込できます
- ◆対象◆プレママ・プレパパ 先着5組 *託児はありません
- ◆講師◆鍼灸師 山口あやかさん

フレプラ ないにしまつり

日にち：2月9日(日)

時間：10:15~12:45

※1月18日(土)から
入場券をプラザ窓口にて
配布開始

地域の子育て支援団体やボランティアのみなさんと一緒に楽しい出し物を用意して待っています！

0歳の「パパと一緒に遊ぼう」

1月26日(日)

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1つ♪先輩パパと赤ちゃんが遊んでいる様子を見て、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。交流タイムもあります。

- ◆対象◆プレパパ・プレママ 5組程度
0歳児親子 15組程度
- ◆申込◆1月10日(金)～
※電話申込できます



マタニティねんねタイム

1月31日(金)

15:00~15:30

「ねんねタイム」は0歳児の親子が集まって、交流する時間です。わらべうたや工作などを行っています。

先輩パパ・ママから色々なお話を聞いてみませんか？

この日は助産師さんも来てくれます。

- ◆対象◆プレママ 5名
*プレパパの参加も大歓迎です
- ◆申込◆1月10日(金)～
※電話申込できます



【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(12/29~1/5)