

9月

プレママさん
プレパパさん

子ども・子育て
プラザ
下井草

のび～のひろば 4(金)10:30～11:15

地域の子育て情報をお伝えしています。
色々な年代のお子さんのパパママと
お話したりホッとできる時間です。

対象：プレママパパ

乳幼児親子

共催：あそび～の下井草



産前産後ヨガ

13(日)10:30～11:15

ヨガで体を整えて
心地よい時間を過ごしましょう♪

対象：①妊婦さんとそのパートナー

- ・安定期に入り医師に運動制限等されていない方
- ・出産予定日1か月前までの方

②産後のママとそのパートナー

- ・産後3か月以降の方（お子様と参加できます）

定員：プレママパパ 8組

産後ママパパ 8組

講師：ヨガインストラクター 田中道子さん

申込：8/29(土)～

※本人が電話か受付で申込んでください

持ち物：飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

◆いつでもプラザをご利用ください

産前も産後もプラザはご利用いただけます。
産後に安心して子育てができるよう、お子さんが生まれ
る前に見学にいच्छいいませんか？
地域の子育て情報もご覧いただけます。

毎週木曜日には、0歳児のつ
どい「ねんねタイム」を行って
います。ふれあい遊びをし
たり、おしゃべりをしたりゆ
ったりとした雰囲気です。先
輩ママと産前の準備や産後
の生活などお話できますよ。
予約不要です。
ぜひ遊びに来てください。

日当たりのよいベビールームです



◆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。

ご予約は
こちらから



<https://logofrm.jp/form/Y4gR/1396196>

【お問い合わせ】

☎03(3396)8888

平日 9:00～18:00

土日 9:00～17:00

(休業日 第1日曜・祝日・年末年始)



【交通アクセス】

◎西武新宿線「下井草駅」 下車 徒歩 8分

◎関東バス(荻窪駅・下井草駅間 荻10系統)

「下井草2丁目」 下車 徒歩 3分

「日向橋」 下車 徒歩 4分

◎関東バス

(阿佐ヶ谷駅・下井草駅間 阿50・51系統)

「下井草2丁目」 下車 徒歩 3分

