

3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

7(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・プレパパ
乳幼児親子
共催：あそび～の下井草
協力：民生児童委員

産前産後ヨガ

22(土)10:30～11:15

妊婦さんも産後ママもヨガで体を整えて
心地よい時間を過ごしましょう♪

講師：ヨガインストラクター 田中道子さん
対象：安定期に入り医師に運動制限等されていない
妊婦の方とそのパートナー
産後3か月以降の乳幼児親子
定員：20組
申込：プレママ・プレパパ 2/16(日)～
産後ママ・パパ 3/8(土)～
※本人が電話または受付で申込んでください
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

聞いて安心！助産師さんのお話＆相談会 パパ向け育児講座

15(土)9:30～10:30

夫婦で心地よく子育てしていくためのポイントをお話します
ぜひご夫婦でご参加ください

講師：助産師 矢島 千詠さん
対象：プレママ・プレパパ
乳幼児親子
定員：プレママ・プレパパ(10組)
乳幼児親子 (10組)
申込：2/16(日)～ (先着順)
※本人が電話または受付で申込んでください



先輩パパとの交流会

15(土)10:30～11:00

育児のちょっとした工夫やエピソードなど
先輩パパ達から子育ての体験談がきけます

対象：プレママ・プレパパ
乳幼児親子



11:00～「パパとあそぼう」のプログラム内で
家族の手形アートを作ります！ぜひご参加ください

★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行っちゃいませんか？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
「ねんねはいはいタイム」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



受付は2階にあります

【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)



【交通アクセス】

◎西武線 「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)

