

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

6(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



産前産後ヨガ

14(土)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：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か月以降のママとパパ
(お子さんと参加できます)
定員：プレママ・プレパパ 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：プレママ・プレパパ 2/14(土)～
産後ママ・パパ 2/28(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行きましょう！
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



◆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://logofrom.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

