



インストラクター  
藤森たまき先生

マタニティライフを楽しもう♪

安産祈願の  
願いをこめて

# マタニティピラティス

## 2月16日(日)14:00~14:40

ゆっくりとした呼吸を意識し、お腹の中にある赤ちゃんを包み込む筋膜サポートピラティス。  
安産につながる呼吸法、妊娠中毒症の予防、産前・産後の自分で出来る身体のケア等..  
出産にまつわる不安をマタニティピラティスで解消しましょう！

参加  
無料

こんな方におススメ！

- ☆初めての出産でちょっと不安
- ☆産後、早く身体を元に戻したい
- ☆出産に向けての身体づくりがしたい
- ☆体重の増加が気になる



対象：妊娠中(安定期以降)の方  
そのパートナー

定員：10組

持ち物：タオル・水分・動きやすい服装

※参加については自己責任となりますので、  
かかりつけ医に相談、確認をしてください。

電話または窓口にてお申込みください。

申込開始日：1月11日(土)10:00~

定員になり次第締めきります。

ご夫婦での  
参加も大歓迎！

### 助産師さんに聞いてみよう！

2月14日(金)10:30~11:15

現役助産師さんに授乳・離乳食などを個別で相談できます。

対象：乳幼児の保護者・妊娠中の方

定員：6組

申込：1月25日(土)~

講師：伊藤敦美さん(助産師・保健師・看護師・国際認定  
ラクテーションコンサルタント)

※母子手帳をお持ちください。

### ねんねの赤ちゃん親子対象プログラム

2月13、20、27日(木)

14:00~14:30

年齢に合わせたふれあい遊びや工作などの  
プログラムを行います。

プレママ・プレパパの

見学大歓迎です。

お気軽にご参加ください。

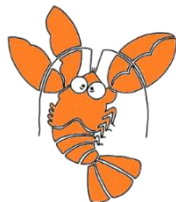


申込受付時間 平日 10:00~18:00 土日 10:00~17:00



### 交通アクセス

- ・JR中央線[西荻窪駅]  
下車徒歩 15分
- ・関東バス  
(西荻窪駅北口⇄上石神井駅間)  
[井荻小学校入口]下車 徒歩 4分
- ・関東バス  
(荻窪駅北口⇄北裏・南善福寺・武蔵関駅間)  
[井草八幡宮]下車 徒歩 3分



### 【問い合わせ】

子ども・子育てプラザ善福寺  
住所：杉並区善福寺 1-18-9  
電話：03-3395-1576

杉並区のHPで、施設の  
概要やプラザニュースが  
ご覧いただけます。



こんな外観です