



# プレパパ・プレママのみなさんへ



プラザの案内・子育て支援情報の紹介をします

## 「パパママ準備クラス」

日時: ①6/8(土) ②6/23(日)  
14:15~15:00

申込: ①5/30(木)~前日まで  
②6/16(日)~前日まで

定員: 先着5組 電話または窓口で申し込みます。



先輩パパ・ママにおはなしを聞いてみましょう!  
プラザで使える「名札」をプレゼントしています♪

プレパパ・プレママもお腹の赤ちゃんと楽しめる

## 「ボールフィット」年間予定

バランスボールを使った有酸素運動です。  
パパも一緒に、産後のママの心と身体のケアができます!  
赤ちゃんも心地いい揺れでついうとうとzzz

【第2回】9月14日(土)  
14:30~15:45  
【第3回】令和7年1月25日(土)  
14:30~15:45



対象: 妊娠20週以降(運動制限なし)の妊婦さんとそのパートナー  
各実施日に生後1か月~4か月までの赤ちゃん和妈妈とパパ  
申込: 各実施日の1週間前  
\*詳細は、子ども・子育てプラザ天沼へお問い合わせ下さい。

## パパママ準備クラスに参加された方の感想

- ・子育てなど心配なことや困ったことがあった時、助かるなと思いました。(プレママさん)
- ・パパ達の子育ての話が聞けてためになりました。パパだけで子どもとあそびに来ている方が多くて驚きました。(プレパパさん)
- ・生まれた後の心配事や不安を聞いて非常にためになりました。赤ちゃんを抱っこでき感じがつかめました。生まれた後、ぜひ利用したいと思います。(プレパパさん・プレママさん)
- ・パパの育休期間にママや赤ちゃんのサポートをどうしたか経験談を聞いて非常に参考になった。(プレパパさん)



木のおうち



おむつ替えコーナー



赤ちゃんコーナー



個室の授乳室と  
調乳用の給湯器  
もあります。

## 交通アクセス

### 【電車】

- JR中央線・東京メトロ丸ノ内線  
「荻窪」駅北口から徒歩10分

### 【バス】

- 荻窪駅北口3番バス停から  
「荻06中村橋駅行き」  
「荻07練馬駅行き」に乗車  
「ウェルファーム杉並」  
バス停下車徒歩1分



## 問い合わせ先

子ども・子育てプラザ天沼  
電話 5335-7319  
住所 杉並区天沼 3-19-16  
ウェルファーム杉並 1階



<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yak>  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yak>

詳しくはHPを  
ご覧ください