

産前産後ヨガ



6月8日(土)11:00~11:45

- ・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か月以降のママとそのパートナー
(お子様と参加できます)
- ・定員：プレママ・プレパパ8組
産後ママ・パパ8組
- ・申込：5/11(土)~ (定員になり次第締め切ります)
※本人が電話か受付で申し込んでください。
- ・持ち物 ヨガマットかバスタオル



聞いて安心！ 助産師さんのお話&相談会 ～産前産後の心と身体のケア～ 6月27日(木)10:30~11:30

- ・講師：助産師 矢島千詠さん
- ・対象：乳幼児親子
妊婦の方とそのパートナー
- ・定員：プレママ・プレパパ10組
産後ママ・パパ10組
- ・申込：プレママ・プレパパ 5/11(土)~
産後ママ・パパ 6/6(木)~
※本人が電話か受付で申し込んでください。
(定員になり次第締め切ります)

のび～のひろば

6月7日(金)10:30~11:15

地域の子育て情報 をご覧ください

お子様の身体測定の見学、おしゃべりコーナーなど盛りだくさんです。色々な年代のお子さんをもつ先輩パパさんママさんともお話しできます。

共催：あそび～の下井草
協力：民生児童委員

★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。地域の子育て情報もご覧いただけます。飲食スペースもあります。お越しになった際は館内をご案内します。お気軽にお越しください。

★毎週木曜日(6月は6・13・20・27)に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しできますよ。予約不要です。ぜひ遊びに来てください。

【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

【お問い合わせ】

子ども・子育てプラザ下井草
杉並区下井草3-13-9
☎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)

