

産前・産後の支援

提供地域	土日開催	サービス対象者							サービス内容区分	サービス名	料金	事業者名	サービス詳細(事業者ページ)		
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	親						妊婦	対象者詳細
出張								●	●	ゆりかご券所有の妊婦、及び産後1年程度までの母	妊産婦のお出かけ支援	妊産婦タクシー	迎車料(420円)+メーター料金 登録料無料 予約料420円	1713 キャピタルモータース(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1033306.html
出張								●	●	ゆりかご券所有の妊婦、及び産後1年程度までの母	妊産婦のお出かけ支援	妊産婦タクシー(マタニティ・マイタクシー)	迎車料(420円)+乗車料金 事前予約料の際は+予約料(420円)	1730 国際自動車(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1048191.html
出張								●	●	ゆりかご券所有の妊婦、及び産後1年程度までの母	妊産婦のお出かけ支援	妊産婦タクシー	メーター料金(初乗り1.052Kmまで420円)迎車料300円	1787 東京都個人タクシー協同組合	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1057415.html
その他区外								●		出産後医師の運動承諾を得た1か月半～9か月位までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後リカバリーピラティス・ヨガ	各1回3,300円	1675 (株)ヨギー	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/va/1028605.html
その他区外								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	妊娠中・産後の骨盤セルフケア体操	1回2,000円	1111 出張専門 吉田 佐知子	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001819.html
阿佐谷南								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	ママゆる体操	1回2,500円	0088 はぐママ・プロジェクト	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1001670.html
阿佐谷南	●							●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのリフレッシュ講座	1回2,000円	1478 心と身体のバランスコーチ ICHIKO	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001767.html
阿佐谷南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ヨガ	1回 2,500円	1582 qova yoga	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001763.html
阿佐谷南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのための骨盤ストレッチ	1回2,000円	1650 (NPO)彩結び	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001624.html
阿佐谷南								●	●	妊娠(20週頃～)、産後1か月～1年程度までのママ	産前・産後のからだを動かす講座	妊娠中・産後ママのためのチアダンスエクササイズ	1回2,000円	1671 Ailes cheer&dance	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1014763.html
阿佐谷南								●	●	妊婦(20週以降)、産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	産前産後のママピラティス	1回2,000円	1773 千代田金属株式会社(Zicca)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1055072.html
永福和泉								●		産後2か月～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後プリージング&ストレッチクラス	1回1,500円	1661 ジュビリースタジオ〜リトルライツ〜	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1007709.html
荻窪	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガ・産後エクササイズ	8,000円全10回) 託児1回500円	0071 (公財)杉並区スポーツ振興財団	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001851.html
荻窪								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のお母さんのための骨盤ケア講座	1回3,000円(税抜) 別途場所代	0272 恒川 由紀	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001925.html
荻窪								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのバレエエクササイズ	1回1,700円 月2回3,000円	0785 スタジオ・オズ(オズの会)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001865.html
荻窪	●							●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママの体を動かす講座各種	1回 2,100円	0852 スタジオ・ハートビート (株)WILLEVER	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001867.html
荻窪								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのインスパイラル・エクササイズ	1回1,500円	0973 オギクボカフェ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001668.html
荻窪,阿佐谷南	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママの骨盤矯正&リラクソヨガ&マタニティヨガ	1回1,500円～2,500円	1364 ヨガBeyond 荻窪駅前教室	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/va/1002187.html
下井草	●							●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのやさしいヨガ・ダンス	1回2,000円	0848 スタジオ・リズムーン	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001869.html
下井草								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのバレエ&ストレッチ	1回1,000円	1379 ABN バレエ&ストレッチ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001632.html
久我山								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後の母への骨盤エクササイズ	1回2,500円	0271 (学)野上学園 久我山幼稚園	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/na/1001989.html
久我山								●	●	妊婦(20週頃～)、産後2か月～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前・産後の骨盤調整ヨガ	1回1,500円	1578 マナレア	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002121.html
久我山								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のストレッチ体操講座	1回3,000円	3195 健康ストレッチ体操教室	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001745.html
高井戸西,上井草,清水								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	ママも体を動かしてリフレッシュ「おやこヨガ」	1回2,000円	0925 ベビーマッサージ「Rion' Room〜りおんの部屋」	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002078.html
高井戸東	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後2か月～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティ・産後ヨガ	初回2,500円 次回より2,000円	0001 たらちね助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001908.html
高井戸東								●		産後2か月～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のお母さんのための☆ママヨガ	1回2,000円	1094 マタニティヨガ☆ママヨガ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002115.html
高円寺南								●		産後3か月～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのyoga	1回2,500円	0630 (株)クリーンテック	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001730.html
高円寺南								●		産後6週～1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママの為の各種エクササイズ	1回2,000～2,500円	1011 Aromam&Babe子育て応援団	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001597.html
高円寺南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後の骨盤調整ヨガ	1回1,500円	1611 和	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/na/1001959.html
高円寺南,阿佐谷南	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガ&産後ヨガ	1回2,000円(産後) 2,500円(マタニティ) 体験1,500円	1098 ヨガまる	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/va/1002188.html
高円寺南,上荻								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前・産後ママの骨盤ケア「インスパイリング・エクササイズ」	1回1,500円、2,000円、2,500円	0788 Kco	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001742.html
高円寺南,武蔵野市,三鷹市								●	●	妊婦(20週頃～)、1ヶ月健診終了後～産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前・産後ママ対象 各種エクササイズ講座	12,000円～(3回～) 1回1,500円～ 各種講座による	0045 (NPO)マドレポニータ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002120.html
高円寺北								●	●	妊婦(20週頃～)、産後6週～1年程度までのママのみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガ・ヨガママで骨盤調整	1回1,500円	1376 花莉屋ヨガ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1001999.html
上井草,上荻,高円寺南	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガと産後ヨガ	1回1,500円	1694 wa yoga	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/wa/1027982.html
上荻	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後・マタニティヨーガ	1回3,300円	0430 友永ヨーガ学院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001949.html

産前・産後の支援

提供地域	土日開催	サービス対象者								サービス内容区分	サービス名	料金	事業者名	サービス詳細(事業者ページ)	
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	親	妊婦						対象者詳細
世田谷区		●						●	●	妊婦(20週頃～)、産後2か月～1年までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前・産後プログラム	1回2,000円	0057 (NPO)子育て支援グループamigo	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001771.html
世田谷区								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のママの為のダンス・ヨガ	1回2,000円 子ども2人目見守り、別途500円	0399 AHA DANCE SCHOOL	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001577.html
世田谷区	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	背骨コンディショニング産後ヨガとマタニティヨガ	1回1,500円	1684 まめヨガの会	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1027977.html
世田谷区,高井戸東,成田東								●		産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	産後トータルケア(ココロとカラダメンテナンス)	1回3,000円 子連れ可	1776 WaWaPARK	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/wa/1055411.html
成田西,井草,阿佐谷南								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガと産後ヨガ	1回75分1,500円、1回45分1,000円	1700 Smile Earth Yoga	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1028006.html
成田東								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ヨガ	1回3,000円	0347 (株)ペンダント YOGA STUDIO TOKYO	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002082.html
成田東	●							●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママピラティス	1回1,500円	1428 LIFE TIME	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ra/1002194.html
成田東								●	●	妊婦、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	妊婦、産後ママの骨盤・姿勢美ヨガクラス	1回 2,500円	1457 織田 涼子	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001673.html
西荻南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のママヨガwithベビー	月謝制:8,000円(月4回)	1579 MCSpace	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001645.html
西荻南,南荻窪								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後の母のヨガやヨガメンコ(フラメンコ、ヨガ)	ヨガ1回1,300円、ヨガメンコ月謝制(月4回)10,000円、体験1回3,000円	0779 フラメンコブーロ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002051.html
西荻北	●							●		妊婦(20週以降)	産前・産後のからだを動かす講座	yoga studio FLAT マタニティヨガ	1回 2,000円	1689 (株)S&A	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1027287.html
善福寺								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後フィットネスヨガ	1回3,150円	0918 ヨーガハウス恵	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/va/1002181.html
天沼								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後のお母さんのためのストレッチ	1回3,000円	1051 整体ボディケア	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1023363.html
桃井								●	●	妊婦(20週～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前&産後ママYoga	1回1,000円、体験500円	1384 Dream Yoga	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001950.html
梅里	●							●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガと産後ベビママヨガ	1回2,000円 体験1回1,000円	1179 (株)あつた	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001537.html
浜田山	●							●	●	妊婦(20週以降)、産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガ・産後ヨガ	1回2,000円～2,500円	1614 studio mukunoki	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001868.html
武蔵野市								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨガ・産後ヨガ	1回2,500円	0524 SHIZENヨガ(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001826.html
方南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママへのストレッチ	1回2,000円	1146 竹内あけみダンスワーク	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001901.html
方南								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	ベビーカーダンス	1回 1,500円	1623 ツーメンズダンススタジオ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001921.html
方南,堀ノ内,永福								●	●	妊婦(20週頃～)、産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産前、産後ヨガ	1回1,000円・2,500円(会場により)	1455 Yoga RILATO	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/va/1002189.html
堀ノ内								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママの「ウエルネスサポート」	60～75分全8回15,710円 30分全16回11,000円	0354 スポーツハイツ スイミングスクール (株)スリーループ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001872.html
練馬区								●		産後1年程度までの母のみ	産前・産後のからだを動かす講座	アフター・ヨーガ	1回2,000円	0537 助産所ねりじよはうすLuna	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001839.html
和泉								●		産後1年程度までのママのみ	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママのJUMP運動教室	1回2,100円	1662 (株)リアルフィジカルトレーナーズ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ra/1021288.html
和泉								●	●	妊婦(20週以降)、産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	マタニティヨーガ・産後ヨーガ	1回2,000円(税抜)	1782 内田 綾子	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1056398.html
和泉,方南								●		産後1年程度までの母	産前・産後のからだを動かす講座	産後ママの為のヨガ&エクササイズ	1回 2,000円	1699 いずみ子育ての会	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1028003.html
出張								●		産後2か月程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後ケア～赤ちゃんケア	産後ケア1時間2,800円(3時間～)赤ちゃんケア1時間2,300円(2時間～)	0006 (株)ラヴィ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ra/1002199.html
出張		●	●					●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後の支援	1時間当たり2,500円(税抜)～	0008 (株)ママMATE	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002128.html
出張								●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後ケアサービス	1時間1,810～2,990円(税抜)	0011 (株)タカミサブライ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001897.html
出張								●	●	妊婦、産後すぐ～2か月の子どもの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後のケア	9～18時の場合1時間3,000円(税抜)	0013 (株)明日香	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001560.html
出張		●						●	●	妊婦、産後4か月程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後のケアと家事援助サービス	1時間2,410円～	0020 (株)ナチュラル マミー東京	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/na/1001962.html
出張								●	●	妊婦、産後40日程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後母子ケア	3時間×7日間=70,000円(税抜)、4時間×7日間=85,000円(税抜)	0023 (株)ジャパンベビーシッターサービス	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001834.html
出張								●		産後8週間までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産褥サポート	基本(9～17時)1時間1,700円税抜・上の子のお世話1,200円税抜 別途手数料	0025 (NPO)保育サービス ひまわりママ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002085.html
出張								●		産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後のお手伝い	1時間2,700円	0027 (株)マザーグース	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002111.html
出張								●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後支援ヘルパー	1時間 2,000円(別途コーディネート料 3,000円)	0030 (NPO)すぎなみ子育てひろばchouchou	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001853.html
出張		●						●		産後3か月までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後のケア・沐浴補助	産後のケア3時間6,560円～ 沐浴は1回1,280円追加	0040 ベビーシッターサービスのラビットクラブ((株)タスク・フォース)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002072.html

産前・産後の支援

提供地域	土日開催	サービス対象者							サービス内容区分	サービス名	料金	事業者名	サービス詳細(事業者ページ)	
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	親						妊婦
出張							●	●	妊婦、産後1か月までの母	産前・産後の日常生活のお世話	サンフラワーの産前・産後ケアサービス	会員1時間2,300円(税抜)~2時間以上30分単位 別途交通費要	0042 サンフラワー・A(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001814.html
出張							●		産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後ケアサービス	会員1時間3,000円~(税抜・2時間~) ビジター1時間3,750円~(税抜・3時間~)	0050 (株)小学館集英社プロダクション総合保育事業部	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001822.html
出張							●		産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後のケア(赤ちゃんの世話・お母さんのお手伝い)	1時間2,500円(税抜) 2時間から利用受付	0052 マーマ・オフィスポケット(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002104.html
出張		●					●		1~2か月の子どもの母	産前・産後の日常生活のお世話	産後支援ヘルパー”マザリングベル”	コーディネート料5,000円・家事援助2時間4,000円~ 別途交通費要	0057 (NPO)子育て支援グループamigo	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001771.html
出張							●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後支援ヘルパー	1時間1,500円	0067 (福)八成グループ八成ヘルパーステーション和	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1001996.html
出張							●	●	妊婦・産後4か月までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前産後のヘルパー	1時間2,500円(税抜)3時間から利用可	0068 わらべうた/HITOWAキャリアサポート(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/wa/1002239.html
出張		●					●		産後1年までの母	産前・産後の日常生活のお世話	はっぴーママサービス「産後ママのケア」	1時間2,700円 時間外3,200円	0098 (NPO)たすけあいワーカーズざんか	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001903.html
出張							●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後の母親の支援	会員1時間1,300円~ 会員外1時間2,000円 時間外設定有(会員)	0123 (NPO)友愛ヘルプ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ya/1002175.html
出張	●						●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	マザーケアサービス(産前・産後サービス)	1人当り基本2,688円(1時間、税抜)+交通費+保険料	0289 (株)マザーネット	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002114.html
出張							●	●	妊婦、産後8週間までの母	産前・産後の日常生活のお世話	ベリーベアの産前産後サポート	1時間2,750円~ 2時間から利用可	0887 (株)ネス・コーポレーション	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/na/1001985.html
出張							●	●	妊婦、産後3か月までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前産後ママサポート	1時間2,800円(税抜)~(3時間から)	0962 mommys smile	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002130.html
出張							●	●	妊婦、就学前の子どもの親	産前・産後の日常生活のお世話	ハニークローバーの産前・産後ケア	一般1時間3,600円~(税抜) 会員1時間3,000円~(税抜・要年会費、入会金) その他交通費	1490 ハニークローバー(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002000.html
出張							●	●	妊婦、6か月までの子どもの親	産前・産後の日常生活のお世話	産前産後サポート ままのわ	平日1時間2,800円(税抜)(初回コーディネート料有、交通費別途)	1538 (株)アイナロハ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1001545.html
出張							●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後サポート	1回2時間5,500円~ 延長1,000円(30分)	1608 COCOらいふ(株)日本介護センター	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1001766.html
出張							●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前産後の日常生活のお世話	1時間 2,000円	1682 日介センター杉並(株)日本介護センター	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/na/1026989.html
出張							●		産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	マザリング	会員2,800円~ ビジター3,500円~(税抜)	1712 ほっかほか(株)	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1032775.html
出張	●						●	●	妊婦、産後1年程度までの母	産前・産後の日常生活のお世話	ナーシングドゥーラによる産前産後サポート	1時間 5,000円 3時間から利用可	1715 (株)イマココ・クリエイト	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/a/1034222.html
出張							●	●	妊婦・産後1年程度の母	産前・産後の日常生活のお世話	MOMCREW(まむくるー)の産前産後ドゥーラサポート	1時間5,000円(税抜) 別途登録事務手数料有	1728 (株)ソシエタス	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1047381.html
中野区							●		妊婦、産後~6か月位までの子どもの母	産前・産後の日常生活のお世話	産前・産後ドゥーラの訪問ケア	120分5,000円	1599 松が丘助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002116.html
阿佐谷北	●	●					●		生後6か月未満の子どもと母親	短期宿泊による産後ケア	河北産後ケア入院(ショートステイ)	親子1組 27,500円(2人部屋) 33,000円(個室)	1655 河北総合病院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1056683.html
成田西		●					●		産後4か月程度までの母と子	短期宿泊による産後ケア	短期宿泊による産後ケア(ショートステイ)	1日 30,000円	0686 ファン助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002037.html
中野区							●		産後~4か月位までの子どもの母	短期宿泊による産後ケア	産後ケア入院	入院1日30,000円(税別)	1599 松が丘助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002116.html
練馬区							●		出産施設退院後から産後1か月健診までの母子	短期宿泊による産後ケア	産後ケア入院	入院1日33,000円	0537 助産所ねりじよはうすLuna	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001839.html
和田							●		産後から6か月以内の母	短期宿泊による産後ケア	短期宿泊による産後ケア	親子1組 1日28,000円	0684 立正佼成会附属 佼成病院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ra/1002214.html
阿佐谷北	●	●					●		生後6か月未満の子どもと母親	日帰り産後ケア	河北産後ケア入院(デイケア)	親子1組 15,400円	1655 河北総合病院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ka/1056683.html
高井戸東		●					●		産後6か月未満の子どもと母	日帰り産後ケア	日帰り産後ケア	生後3か月まで初回8,000円、3か月目以降初回7000円。次回以降割引あり。	0001 たらちね助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ta/1001908.html
成田西		●					●		産後4か月程度までの母と子	日帰り産後ケア	日帰り産後ケア(デイケア)	1日 15,000円	0686 ファン助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002037.html
中野区							●		産後~6か月位までの子どもの母	日帰り産後ケア	産後ケアデイスティ	1日15,000円(税別)	1599 松が丘助産院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ma/1002116.html
練馬区							●		産後90日未満の母	日帰り産後ケア	産後デイサービス	17,000円	0537 助産所ねりじよはうすLuna	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/sa/1001839.html
和田							●		産後から6か月未満の母	日帰り産後ケア	日帰り産後ケア	親子1組 1日15,400円	0684 立正佼成会附属 佼成病院	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ra/1002214.html
和田							●		出産から6か月未満までの母と子	日帰り産後ケア	日帰り産後ケア	5,000円(1日コース)、5,000円(1時間コース)	1185 ひだまりクリニック	https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/ouenk/en/jigyousya/ha/1002017.html