



子ども・子育てプラザ和泉 フレママ・フレパパの イベント情報 10月号



子ども・子育てプラザ和泉は、乳幼児を連れていつでも気軽に遊べる施設です。
出産後に安心して楽しく子育てができるよう、お子さんが生まれる前に、見学にいらっしやいませんか？
出産前に参加できるプログラムもあります。来所した時には受付でお声かけいただければ職員が館内をご案内いたします♪

☆今月のイベント☆

マタニティ椅子ヨガ 20日(火) 13:30~14:30



椅子ヨガは、妊娠中の体に負担をかけすぎず、それぞれに合ったペースで呼吸とやさしい動きを味わえ、妊娠中のマイナートラブルにアプローチしていくことができます！

- 対象・定員■ プレママ 8名
- 申込日時■ 10月6日(火) 10:00~
- 持ち物■ 汗拭きタオル、飲み物
- 講師■ ヨガインストラクター まちゃ先生

お申込はこちら↓



※上のお子さん・父親の同伴はできません。

※プログラム終了後 15 分程度、図書館の職員による絵本の紹介があります。

つーちゃんのわらべうた 10月8日(木) 11:10~11:30

心地よい言葉のリズムを、お腹にいる赤ちゃんと一緒に楽しみましょう！

- 対象■ プレママ・プレパパ
おおよそ0~1歳児親子
- 申込■ 不要
- 講師■ 塚原 道子さん



赤ちゃんが生まれたら…

いちごタイム

対象: 0~7ヵ月の乳幼児親子
毎週水曜日 11:10~11:40
詳しくはプラザニュースをご覧ください

こちらから
プラザニュースが
ご覧いただけます



◆施設のご紹介◆

入り口には
ベビーカー置き場があります

身長計と体重計を
いつでもお使いいただけます

ベビールームには
調乳器や授乳室があります

ホールにはいろいろな遊具が
あります



◇お問い合わせ◇

杉並区立子ども・子育てプラザ和泉
〒168-0063
杉並区和泉 2-36-14
TEL: 03-3328-6550

【開所時間】

《月~金》9:00~18:00
《土・日》9:00~17:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日・年末年始
※10月の休業日…4日(日)・12日(月)



★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→



<https://logoform.jp/form/Y4gR/1380372>



井の頭線「永福町駅」「明大前駅」徒歩 15 分
東京メトロ丸の内線「方南町駅」徒歩 20 分