



# 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 5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 5月12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 ■ プレママ 8名
- 申込み ■ 4月28日(火)10:00~
- ※2次元コードから申込みができます→



<https://logofom.jp/form/Y4gR/1504201>

- 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
- ※父親・上のお子さんの同伴はできません

### つーちゃんのわらべうた 5月21日(木)11:10~11:30

わらべうたは“言葉の離乳食”と言われています。  
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
- 申込み ■ 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

13日、20日、27日(水)  
11:10~11:40

詳しくはプラザニュースをご覧ください。

## ◆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

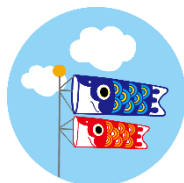
ホールには  
いろいろな遊具があります



◇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  
※5月の休業日  
3日(日)・4日(月)・5日(火)・6日(水)



こちらからプラザニュースが  
ご覧いただけます。



### ★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://logofom.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