



# プレパパ・プレママのみなさんへ



プラザ利用のご案内  
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: 28(土)・29(日)  
14:15~15:00

申込: 21(土)~実施日の前日  
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♪

お腹の赤ちゃんと一緒に楽しめます!

## 「ボールフィット」

日時: 7(土) 14:30~15:30

対象: ①妊娠 20 週以降(運動制限なし)の妊婦さんと  
パートナー

②令和 7 年 1.2.3.4 月生まれの赤ちゃんパパとママ  
きょうだいの参加はできません。

定員: 先着大人 12 人名

\*パパ・ママどちらかでの参加もできます。

申込: 5/25(日)~実施日の前日

講師: 白石あすかさん(産前産後ボール&フィットネス)

持物: 動きやすい服装(スカート×)・汗拭きタオル・飲料水  
バランスボールを使った有酸素運動で心身ともにリフレッシュ  
しましょう♪



## パパママ準備クラスに参加された方の感想

- 気になっていた点を伺うことができ不安を解消できました!
- 実際に子育てしている方に話を聞くことができとても参考になった。
- 施設の雰囲気を知ることができ出産後安心して利用ができそうです。
- 赤ちゃんを実際に見て、先輩パパママに質問ができてとても勉強になりました。皆さん優しく教えてくださってとても楽しかったです。
- 実際に赤ちゃんに触れ合えてより楽しみになりました。先輩の話も聞いて良かったです。



おむつ替えコーナー



赤ちゃんコーナー



木のおうち



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/yakudai/tyu-jidokuk>

詳しくはHPを  
ご覧ください