



プレパパ・プレママのみなさんへ



「パパママ準備クラス」

日時: 27(土)・28(日) 10:45~11:30

申込: 20(土)~実施日の前日 電話または窓口で申し込みます。

プラザ利用のご案内・子育て支援情報のご紹介をします!!

*先輩パパママからいろいろなお話が聞けます。

午前に変更になりました!



桃井第二小学校地域子育てネットワーク事業

保育園ってどんなところ?

~保育園の生活と食事について~

25(木) 10:30~11:30

申込: 11(木)~実施日の前日

電話または窓口で申し込みます。

「保育園ってどんなところ?」保育園での生活や食事についてお話してくれます。プレママ、プレパパさんもぜひいらしてください。

講師: 荻窪北保育園保育士と栄養士

予告

初めての方でも安心です!
バランスボールを使ったフィットネス

「ボールフィット」

10月25日(土)

14:30~15:30

プレママ・プレパパと赤ちゃんのママ・パパのための心と体のエクササイズです。骨盤を整えるエクセサイズや参加者同士の交流で楽しい時間を過ごします。

講師: 白石 あすか さん

産前産後ボール&
フィットネスインストラクター



おむつ替えコーナー



赤ちゃんコーナー



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

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



詳しくはHPをご覧ください