



# プレパパ・プレママのみなさんへ



## 「パパママ準備クラス」

先輩パパママからお話が聞けます

日時: 11(土) 10:45~11:30

申込 4(土)~実施日前日

26(日) 10:45~11:30

申込 18(土)~実施日前日

プラザ利用のご案内・子育て支援情報のご紹介をします!!



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」

25日(土) 14:30~15:30

申込: 11(土)~実施日の前日

★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。バランスボールを使って骨盤を整えるエクササイズや参加者同士の交流で楽しい時間を過ごします。

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4月~9月生まれの赤ちゃんとパパママ

定員: 先着大人12人

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)

持ち物: 動きやすい服装(スカート×)・汗拭きタオル・飲料水



## パパママ準備クラスに参加された方の感想



- ・先輩パパさんのいろいろな経験を聞いて良かったです (プレパパさん)
- ・プラザの様子がわかって良かったです (プレママさん)
- ・プラザのことを知れて良かったです。特にどんな方が使われているか、いつ頃から利用し始めたか参考にになりました。 (プレママさん)
- ・プラザの活動がよくわかった。スタッフの方々が利用者同士をつなげてくれようとしているのが嬉しかった。 (プレパパさん)



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



## プログラム申込 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