



プレパパ・プレママの みなさんへ



★受付窓口またはお電話で申し込みができます。



「パパママ準備クラス」

日時: 24(土)10:45~11:30

25(日)10:45~11:30

対象: プレママ・プレパパ

申込: 17(土)~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!!

先輩パパママからお話が聞けます



パパママ準備クラスに 参加された方の感想



- ・赤ちゃんをじっくり見られて幸せな時間を過ごせました。(プレパパさん)
- ・初めてママさんとお話して生の声を聞ける機会が得られて良かったです。(プレママさん)
- ・スタッフの方の雰囲気づくりが本当に支えになりました。ありがとうございました。(プレママさん)
- ・意見交換できたり、リアルな子育ての声が聞けて参考になりました。ぜひ生まれたらプログラムに参加したいと思いました。(プレパパさん)



プレママ&赤ちゃんのママの対話とリフレッシュの時間

プラザでセルフケア

予告

プレパパ・赤ちゃんのパパもぜひどうぞ

2月28日(土)14:30~15:30

★産前産後のママとパパのための心と体のエクササイズです。ご自分で体をケアする方法を講師から教えてもらいリフレッシュする時間を持ちませんか。

★対象・定員

①妊娠16週以降(運動制限なし)の妊婦とパートナー 先着10人

②ねんねの赤ちゃんパパ、ママ 先着10組

★申込: 2月4日(水)~前日

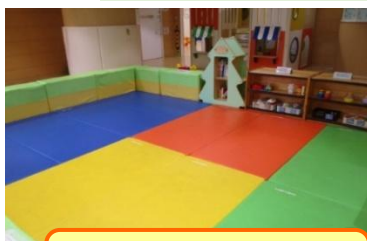
★講師: 白石 あすかさん

産前産後ボール&フィットネスインストラクター

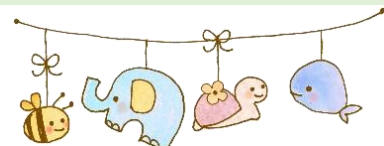
★セルフケア終了後 15:30~15:45 プレママプレパパさんには『図書館によるプレママパパ講座』があります。



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