



# 子ども・子育てプラザ成田西の プレママとプレパパの皆様へ



## ♪プラザでは、妊娠期から子育てを応援しています♪

子ども・子育てプラザは、乳幼児親子が気軽に立ち寄ることができる施設です。地域の子育て支援情報もご覧いただけますので、出産後のイメージ作りにいつでも見学にいらしてください。12/7(日)・13(土)・20(土)、1/11(日)・17(土)・31(土)の休日パパママ学級・母親学級はプラザ成田西で開催されます。

0歳の赤ちゃんの様子が見られます♡

### マタニティねんねタイム

12日(金)15:00~15:30

「ねんねタイム」は0歳の親子が集まって、交流する時間です。わらべうたや工作遊びなどを行っています。この日は助産師さんもいらっしゃいます♪  
身体の悩みごと、出産準備などを、助産師さんや先輩ママ・パパとお話してみませんか？

◆対象◆ プレママ・プレパパ 5組

◆申込◆ 11月28日(金)

～12月11日(木)

※右の申込フォームより、お申し込みください。

<https://logoform.jp/f/XGbBQ>



### 0歳のパパと一緒にあそぼう！

21日(日)11:00~11:30

「0歳の赤ちゃんパパはどんなことをして遊んだらいい？」…遊びは赤ちゃんとの大切なコミュニケーションのひとつ♪先輩パパと赤ちゃんが遊んでいる様子を見て、生まれてからの生活をイメージしていただけたら嬉しいです。交流タイムもあります。

◆対象◆ 0歳親子 15組程度

プレママ・プレパパ 5組

◆申込◆ 5日(金)～先着順です。

※開館時間内に窓口か電話で申込できます。



## 予告

鍼灸師に  
よる



### パートナーマッサージ

1月24日(土)13:30~14:15

妊娠期の体の大きな変化とともに、肩こり・腰痛・足がつる…などの不調はありませんか？  
パートナーにマッサージをしてもらって、心も体もリラックスしましょう♪

◆講師◆ 鍼灸師 山口あやこさん

◆申込◆ 1/10(土)～1/23(金)

◆対象◆ プレママ・プレパパ 先着5組

託児がないので、きょうだい児は  
同伴できません。

10月に実施した  
ティーパーティーにて、  
布おもちゃを作りました♡  
次回は2月に実施します。  
お楽しみに♪



【問い合わせ先】子ども・子育てプラザ成田西  
杉並区成田西 3-10-38  
☎03(3391)1857  
平日 9:00~18:00 土日 9:00~17:00  
休業日：第1日曜日・祝日・年末年始

