

1月

# 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。

1/11(日)・17(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。

鍼灸師に  
よる

## パートナーマッサージ

24日(土)13:30~14:15



妊娠期、身体の変化とともに、足がつったり肩がこったり腰が痛くなる等、不調が出てきていませんか？パートナーにマッサージをしてもらって心も身体もリラックスしましょう！日常のケアやマッサージの方法を鍼灸師さんに教えてもらいます♪

場 所：子ども・子育てプラザ成田西 2階クラフトルーム

講 師：鍼灸師 山口あやこさん

参加費：無料 ※持ち物なども特に必要ありません

対 象：マタニティさんとそのパートナー

定 員：6組

申 込：9日(金)~23日(金) 先着順です。※右の申込フォームより申込できます。

※キャンセル待ちは電話(3391-1857)または窓口で受け付けます。

※キャンセルが出た際は、前日23日(金)の夕方までにご連絡をします。 <https://logoform.jp/f/E93S3>

※託児がないので、  
きょうだいは同じ部屋  
には入れません。



## 0歳のパパと一緒にあそぼう！

24日(土)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◆ 9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。



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

30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やいます♪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◆ 9日(金)~29日(木) 先着順です。

※右の申込フォームより申込できます。

<https://logoform.jp/f/I4ETG>



## 予告

マタニティセミナー『みんなでTea Party』

2月15日(日) 15:00~15:45

対象：プレママとプレパパ&産後6か月以内の赤ちゃんとそのママとパパ



【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

