

11月

子ども・子育てプラザ成田西の プレママとプレパパのイベント情報 11月号

♪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)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歳のパパと一緒にあそぼう！

22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◆ 7日(金)～先着順
※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

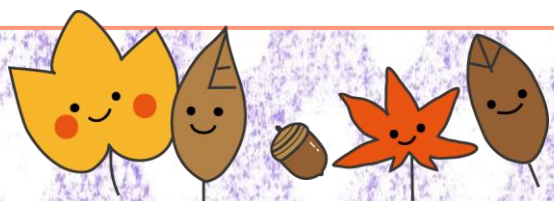
28日(金)15:00～15:30

「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◆ 7日(金)～27日(木)

※申込は右の申込フォームから
<https://logoform.jp/f/lvZrc>



バランスボールエクササイズ

30日(日)10:30～11:45

体にやさしいバランスボールエクササイズで汗を流し、
心も体もスッキリしませんか？



- ◆場所：子ども・子育てプラザ成田西 2階マルチルーム
- ◆講師：産前産後バランスボール&フィットネスインストラクター 白石 あすか さん
- ◆対象・定員 ①妊娠20週以降で運動制限されていない方(5枠)
②産後6か月以内(R7年5月～10月生まれ)の赤ちゃんとも母親(5枠)
※託児はありませんので、きょうだい児の参加はできません

- ◆服装：動きやすい服装でご参加ください。(デニム、スカート、タイツは不可)
- ◆持ち物：タオル・飲み物・必要に応じて着替え(更衣室を用意してあります)
- ◆申込：7日(金)～28日(金)

※キャンセル待ちは電話または窓口で受付けます。

※キャンセルが出た際は、前日29日(土)の夕方までにご連絡をします。 <https://logoform.jp/f/994bx>



【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

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s091/3536.html>

