

5月

プレママさん
プレパパさん

子ども・子育て
プラザ
下井草

のび～のひろば

2(金) 10:30～11:15

地域の子育て情報をお伝えしています。
色々な年代のお子さんのパパママと
お話したりホッとできる時間です。

対象：プレママ・プレパパ
乳幼児親子
共催：あそび～の下井草
協力：民生児童委員



産前産後ヨガ

24(土) 11:00～11:45

ヨガで身体を整えて

心地よい時間を過ごしましょう♪

対象：安定期に入り医師に運動制限されていない
妊婦の方とそのパートナー
産後3か月以降のママとそのパートナー
(お子様と参加できます)
定員：プレママ・プレパパ 8組
産後ママ・パパ 8組
講師：ヨガインストラクター 田中道子さん
申込：5/10(土)～
※本人が電話か受付で申込んでください
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

★いつでもプラザをご利用ください★

産前も産後もプラザはご利用いただけます。産後に安心して子育てができるよう、
お子さんが生まれる前に見学にいっしょに行きませんか？地域の子育て情報もご覧いただけます。

毎週木曜日には、0歳児のつどい
「ねんねはいはいタイム」を行っています。
ふれあい遊びをしたり、おしゃべりをしたり
ゆったりとした雰囲気です。
先輩ママと産前の準備や産後の生活など
お話できますよ。
予約不要です。ぜひ遊びに来てください。



日当たりのよいベビールームです



受付は2階にあります

【お問い合わせ】

☎03(3396)8888
平日 9:00～18:00
土日 9:00～17:00
(休業日 第1日曜・祝日・年末年始)



【交通アクセス】

◎西武線「下井草駅」下車 徒歩 8分
◎関東バス(荻窪駅・下井草駅間 荻10系統)
「下井草2丁目」下車 徒歩 3分
「日向橋」下車 徒歩 4分
◎関東バス
(阿佐ヶ谷駅・下井草駅間 阿50・51系統)
「下井草2丁目」下車 徒歩 3分

