

マタニティライフを楽しもう♪

安産の
願いをこめて

マタニティピラティス

6月21日(日) 14:00~14:40



ゆっくりとした呼吸を意識し、お腹の中にある赤ちゃんを包み込む筋膜サポートピラティス。

安産につながる呼吸法、産前・産後の自分で出来る身体のケア等..

出産にまつわる不安をマタニティピラティスで解消しましょう！

参加無料

こんな方におススメ！

- ☆初めての出産でちょっと不安
- ☆産後、早く身体を元に戻したい
- ☆出産に向けての身体づくりがしたい
- ☆体重の増加が気になる



対象：妊娠中(安定期以降)の方
そのパートナー

定員：10組

持ち物：タオル・水分・動きやすい服装

※参加については自己責任となります。

かかりつけ医に相談、確認をしてください。

電話または窓口にてお申込みください。

申込：受付中

※定員になり次第しめきります。

助産師さんに聞いてみよう

12日(金) 10:30~11:15

助産師さんに妊娠中や出産後のこと、授乳・離乳食など個別で相談できます。

対象：乳幼児の保護者・妊娠中の方

定員：5組

申込：5月26日(火)~

講師：伊藤敦美さん(助産師・保健師・看護師・国際認定ラクテーションコンサルタント)

※母子手帳をお持ちください。

ねんねの赤ちゃん 親子対象プログラム

4、11、18日(木)

14:00~14:30

年齢に合わせたふれあい遊びや工作などのプログラムを行います。プレママとプレパパの見学大歓迎です。当日申込みです。お気軽にご参加ください。



相談予約ができます

子育ての悩みなど身近に相談できます。

(相談室もあります)

ご家庭のニーズに応じて「どのようなサービスがあるか」「どう利用すればよいか」区や地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供を行います。

こちらから予約してください。

<https://logofrom.jp/form/Y4gR/1472014>



申込受付時間 平日 10:00~18:00 土日 10:00~17:00

交通アクセス

- ・JR中央線[西荻窪駅]
下車徒歩 15分
- ・関東バス
(西荻窪駅北口⇄上石神井駅間)
[井荻小学校入口]下車 徒歩 4分
- ・関東バス
(荻窪駅北口⇄北裏・南善福寺・武蔵関駅間)
[井草八幡宮]下車 徒歩 3分

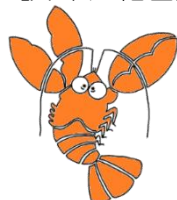


【問い合わせ】

子ども・子育てプラザ善福寺

住所：杉並区善福寺 1-18-9

電話：03-3395-1576



杉並区のHPで、施設の概要やプラザニュースがご覧いただけます。



こんな外観です

