

安産祈願の
願いをこめて

マタニティライフを楽しもう♪



マタニティピラティス

インストラクター
藤森たまき先生

12月13日(土)14:00～14:40

*パパママ学級で配布されたチラシの日程から変更されました

安産につながる呼吸法、妊娠中毒症の予防、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

助産師さんにきいてみよう
～卒乳のお話～

12月12日(金)10:30～11:30

お子さんが成長する芽をみつけながら、授乳や離乳をすすめるヒントをお話してください。

焦らず安心して、卒乳について知ることができる機会です。

対象：乳幼児の保護者・妊娠中の方

定員：30組（内、妊娠中の方6名）

申込：11月26日(水)～

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）

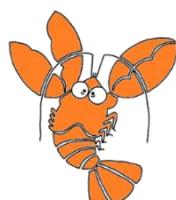
母子※母子手帳をお持ちください。

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