

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



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ので、
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。

申込開始日：11月14日(金)10:00~

定員になり次第しめきります。

ご夫婦での
参加も大歓迎！

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見つけながら、授乳や離乳をすすめる
ヒントをお話していただきます。

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。

ねんねの赤ちゃん親子対象プログラム

12月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・プレパパの

見学大歓迎です。

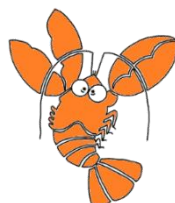
お気軽にご参加ください。



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
概要やフラグニュースが
ご覧いただけます。



こんな外観です

