

2024
3月



ようこそ！
プレママさんプレパパさん

♡Welcome♡

子ども・子育て
プラザ
下井草



プレパパも
一緒に！

産前産後 ヨガ

17日(日)

10:30~11:15

妊婦さんも産後ママも、ヨガで体を整えて
心地よい時間を過ごしましょう♪プレパパ・パパも大歓迎！

- ・講師：ヨガインストラクター 田中道子さん
- ・対象：安定期に入り、医師に運動制限等されていない妊婦の方とそのパートナー。
産後3か月以降の乳幼児保護者とそのパートナー（お子さんと参加できます）
パパも参加できます！
- ・申込：2/17(土)~プレママ・プレパパのみ 3/1(金)~産後ママ・パパも 定員20組
※本人またはご家族が電話か受付で申込んでください。
- ・持ち物 ヨガマットかバスタオル



毎日つくれます！

「エコ写真アルバムづくり」

- ① 10:00~12:00
- ② 14:00~17:00(土日は16:00まで)



時間内に直接お越しください。
エコ写真を1~2枚お持ちください。
対象：妊婦さんとそのパートナー
お子さんのフェルト名札のプレゼント券を差し上げます！



☆プレママと先輩ママの交流会☆

21日(木) In おんねはいはいタイム

- ① 10:30~11:00
- ② 14:30~15:00

出産準備、産後の生活など気になることを、先輩ママに
きいたり、楽しくおしゃべりしましょう♪
①・②どちらでも、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください！

参加・見学お待ちしております♪

7日(木)「おんね・はいはいタイム」

- ① 10:30~11:00
- ② 14:30~15:00

0歳児親子が集まっておしゃべりやふれあいあそびを
しています。お気軽にお越しください！！
①・②どちらも同じプログラムを行います。

のび~のひろば

1日(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。
協力：あそび~の下井草

【お問い合わせ】

子ども・子育てプラザ下井草
〒167-0022 杉並区下井草 3-13-9
TEL 03-3396-8888

【利用時間】

月~金 9:00~18:00
土・日 9:00~17:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日
年末年始(12月29日~1月3日)

おしゃべり会

7日(木) ①11:00~11:30
②15:00~15:30

「乳幼児の眠り」をテーマにみんなで
おしゃべりをします！

パパたちのおしゃべり会
9日(土) 10:30~11:00

パパ同士でおしゃべりしましょう
対象：パパ・プレパパ6組程度



日当たりのよい
明るい
ベビールーム
です！



入口を入れて
2階へどうぞ！

おすすめプログラムです♪お気軽にご参加ください

プレパパ、プレママ、おふたりでも！赤ちゃんとの生活をイメージできますよ