

2024  
4月



W e l c o m e  
プレママさん  
プレパパさん

子ども・子育て  
プラザ  
下井草



プレパパも  
一緒に!

## 産前産後マッサージ 13日(土)

妊娠中・育児中で頑張っている体をゆったりとマッサージしませんか。11:15~12:00  
おひとりでもパートナーの方と一緒にでも参加できます!

- ・講師：山口 あや子さん（鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師）
- ・対象：①妊娠 16 週以降で医師にストレッチやマッサージの制限等されていない妊婦の方とそのパートナー  
②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）
- ・申込：3/17(日)~4/10(水) 定員：①プレママ・プレパパ 10 組 ②産後ママ・パパ 10 組  
※本人またはその家族が、電話か受付で申込んでください。
- ・持ち物：てぬぐい、またはフェイスタオル



### プレママ&プレパパ

#### ☆フラザ見学会☆

4日・11日・18日・25日(木)

同日開催

① 11:00~11:30 ② 15:00~15:30

館内をご案内しながら、プラザの使い方などをお伝えします！  
申込不要です。直接お越しください

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!



いつでも、参加・見学お待ちしております♪

### 「ねんね・はいはいタイム」

4日・11日・18日・25日(木)

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。  
出産準備、産後の生活など気になることを、先輩ママにきくこともできます♪  
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!



### のび~のひろば

5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ババママとお話したり、  
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）



日当たりのよい明るい  
ベビールームです!



入口に入って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