



ウエルカム赤ちゃん



妊娠おめでとうございます。初めての出産、これから始まる赤ちゃんとの生活、きっと大きな期待と不安があると思います。ウエルカム赤ちゃんは、みなさんの出産と育児を応援する会です。

※絵本のプレゼントは1回までとなりますが、西部子ども家庭支援センターなどでの重複しての「ウエルカム赤ちゃん」の参加もできます。

対象 原則として第一子を妊娠中の方とご家族（区内在住） ※絵本のプレゼントがあります。
時間 14:00～15:00 お一人様1冊。
予約 各回2組

随時
受付

**アプリでの予約が満席の場合は
お電話でお問合せください。**

マタニティピラティス

ピラティスを通してリフレッシュをしませんか。東部センターがどんなところなのか知ることもできますよ。

日程は下記カレンダーの**太字下線**です。

対象 原則として妊娠週数16週～35週の

第一子を妊娠されている方（区内在住）

※ 担当の医師へ参加の確認をお願いします。

運動の制限をされている方はご遠慮ください。

※ ご家族の方の同室はご遠慮ください。

時間 10:00～11:00

（うちピラティス30分程度）

予約 各回10名 **持ち物** フェイスタオル

※絵本のプレゼントはありません

随時
受付

4月 12日(金)	5月 2日(木) 17日(金) 12日(日)	6月 7日(金) 21日(金)	7月 5日(金) 19日(金) 23日(火)
8月 お休みです	9月 6日(金) 20日(金) 7日(土)	10月 4日(金) 18日(金)	11月 1日(金) 14日(木) 7日(木)
12月 4日(水) 20日(金)	1月 10日(金) 22日(水) 18日(土)	2月 7日(金) 21日(金)	3月 7日(金) 21日(金) 5日(水)

日程や時間に変更になることがあります。

東部子ども家庭支援センターで実施している その他のプレママ向け講座

※タイトル・内容変更あり。詳しくはHPなどをご覧ください。

●スマイル講座「女性のこころとからだ」

女性のこころとからだの変化について、理解するための講座です。講師は神経科医師 松井康絵氏です。

日時 2024年11月18日(月)14:00～15:30

センターでは、ご自身のことやご家族のことに関する相談もお受けしています。
電話でも来所でも相談できます。
ぜひお問い合わせください。

《講座のお問い合わせ・お申込み》

東部子ども家庭支援センター
TEL 5980-5275 豊島区上池袋2-35-22
JR池袋駅徒歩15分、東武線北池袋駅徒歩10分
都バス上池袋1丁目徒歩5分