

区内3ヶ所で開催中!

「育児を楽しむカラダづくり」  
「赤ちゃんとの  
あてかけのまっかけに」

「妊娠中からセルフケア」

ピラステッチで  
からだをほぐす

日常の姿勢や  
からだの使い方  
をまなぶ



世田谷での子育てに  
役立つ地域情報

# 産前・産後。 セルフケア講座

24年度

## 日程

第2、第4水曜日午前10時～12時  
※日程によって会場が変更となります  
4月11日(世田谷) / 25日(玉川)  
5月9日(世田谷) / 23日(烏山)  
6月13日(世田谷) / 27日(玉川)  
7月11日(世田谷) / 25日(烏山)  
8月8日(世田谷) / 22日(玉川)  
9月12日(世田谷) / 26日(烏山)

## 会場

世田谷 子ども・子育て総合センター 研修室  
(世田谷区宮坂3-15-15 3階)  
烏山 烏山区民センター 体育室  
(世田谷区南烏山6-2-19 地下1階)  
玉川 玉川区民センター 第一・第二会議室  
(世田谷区玉川台1-6-15 1階)

## 対象

区内在住で妊娠中(安定  
期以降)および受講日に  
産後4カ月までの女性  
※4ヶ月までの赤ちゃんと  
一緒に受講できます。

## 定員

各回20組  
※2回まで受講できます

## 参加費

500円

## お問い合わせ・お申し込み

NPO法人せたがや子育てネット

ホームページ⇒ <http://www.setagaya-kosodate.net/>

E-mail⇒ [info@setagaya-kosodate.net](mailto:info@setagaya-kosodate.net)

TEL⇒ 03-6796-3939 FAX⇒ 03-6796-3940

以下の内容をご記入の上、FAX、メール、またはホームページからお申し込み下さい。  
ちらしをお持ちの方は、裏面のお申し込みシートもご利用下さい。

お名前・ご住所・お電話番号・FAX番号・E-mailアドレス

お子さんのお名前と生年月日(妊娠中の方は予定日)

参加希望日・参加動機

主催: 世田谷区

運営・企画: NPO法人せたがや子育てネット

企画協力: 子育て支援グループamigo  
(<http://www.na-ka-ma.com/amigo/>)