

区内の10児童館で開催！

「育児を楽しむカラダづくり」

「妊娠中からセルフケア」

ストレッチで
からだをほぐす

「赤ちゃんとの
おでかけの
きっかけに」

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



27年度前期

産前・産後の セルフケア講座

日程

基本隔週金曜日／5、6、9月は第2土曜日もあり

全回 午前10時～12時

！日程によって会場（児童館）が違います

月	日	児童館	日	児童館	日	児童館
4月	24日(金)	上用賀	—	—	—	—
5月	9日(土)	松沢	15日(金)	弦巻	29日(金)	鎌田
6月	5日(金)	上祖師谷 ぱる	13日(土)	上町	19日(金)	深沢
7月	3日(金)	祖師谷	17日(金)	代田	—	—
8月	21日(金)	上町	—	—	—	—
9月	4日(金)	粕谷	12日(土)	上用賀	18日(金)	弦巻

対象

区内在住で妊娠中（安定期以降）の方、または受講日に5カ月になる前日までの赤ちゃんがいるお母さん（赤ちゃんと一緒に受講できます）

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://plaza.rakuten.co.jp/atomigo/>)

会場

世田谷地域 — 弦巻児童館・上町児童館
北沢地域 — 代田児童館・松沢児童館
砧地域 — 祖師谷児童館・鎌田児童館
玉川地域 — 深沢児童館・上用賀児童館
烏山地域 — 上祖師谷ぱる児童館・粕谷児童館

※マップはチラシ裏面をご参照ください。

定員：各回20名 / 参加費無料

お問い合わせ・お申し込み

ホームページよりお申し込みを受付しております

NPO法人せたがや子育てネット

HP <http://www.setagaya-kosodate.net>

HP内のセルフケアお申込みフォームからお願いします。

各開催月の2ヶ月前から受付開始となります。

セルフケアの詳細についてもホームページでご案内しております。

お問い合わせ selfcare@setagaya-kosodate.net

☎ 03-6796-3939 ☎ 03-6796-3940

※よくあるお問い合わせなどはHPをご覧ください。

せたがや子育てネット

検索

