

区内児童館で開催！

「育児を楽しむカラダづくり」

30年度
後期

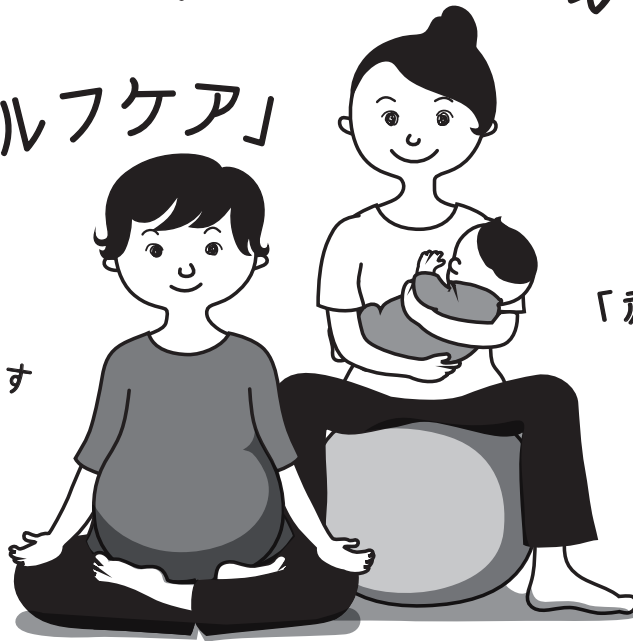
「妊娠中からセルフケア」

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



産前・産後の セルフケア講座

後期日程 午前10時～12時 ①日程によって会場(児童館)が違います

10月	開催日 会場	5日(金) 池尻	6日(土) 上北沢	12日(金) 等々力	26日(金) 粕谷
11月	2日(金) 代田南	9日(金) 上町	10日(土) 鎌田	16日(金) 烏山	30日(金) 玉川台
12月		7日(金) 弦巻	8日(土) 船橋	14日(金) 代田	
1月		11日(金) 深沢	12日(土) 松沢	18日(金) 若林	25日(金) 成城さくら
2月	1日(金) 上用賀	8日(金) 鎌田	9日(土) 上祖師谷ぱる	15日(金) 野沢	22日(金) 新町
3月	1日(金) 桜丘	8日(金) 粕谷	9日(土) 祖師谷	15日(金) 等々力	

定員：各回先着20組 / 参加費無料

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)

- ・身体を動かしやすい服装でご参加ください。
- ・上のお子様を連れての参加はできません。
- ・一時預かり等が必要でしたら、ご相談ください。

会場 区内各児童館

※所在地はチラシ裏面をご参照ください。

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>

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います。申込締切後のキャンセルについては、以下にご連絡ください。

お問い合わせ 当日連絡先 selfcare@setagaya-kosodate.net
 ☎ 03-6796-3939 ☎ 03-6796-3940

※土曜日のお問い合わせは、メールのみ受付いたします。

せたがや子育てネット

検索



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：NPO 法人子育て支援グループ amigo (あみご)

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です →