

区内児童館で開催!

2019年度
後期

「育児を楽しむカラダづくり」

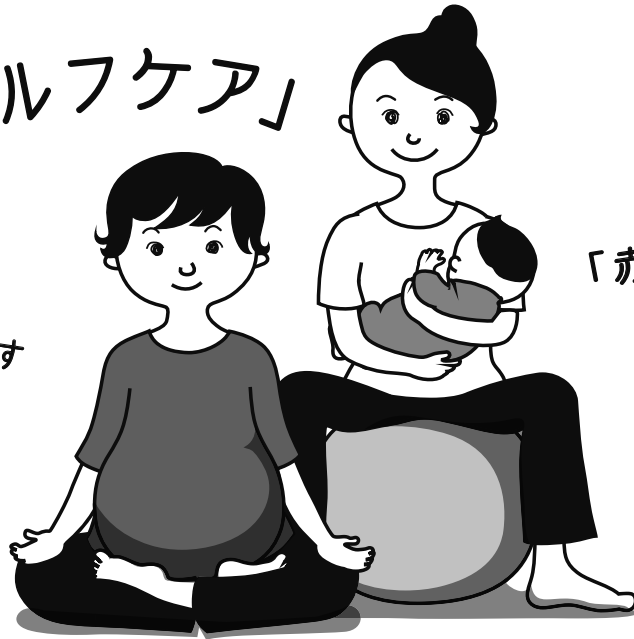
「妊娠中からセルフケア」

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



産前・産後 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	4日(金) 祖師谷	11日(金) 弦巻	12日(土) 烏山	25日(金) 等々力
11月	1日(金) 山野	8日(金) 上町	9日(土) 玉川台	15日(金) 深沢	22日(金) 船橋
12月	6日(金) 若林	13日(金) 代田南	14日(土) 上北沢		
1月	10日(金) 喜多見	11日(土) 野沢	17日(金) 代田	24日(金) 森の	31日(金) 鎌田
2月	7日(金) 桜丘	8日(土) 上祖師谷	14日(金) 上用賀	21日(金) 成城さくら	28日(金) 池尻
3月	6日(金) 粕谷	13日(金) 新町	14日(土) 松沢		

会場(区内児童館)

世田谷地域 — 池尻・若林・弦巻・野沢・上町・桜丘
北沢地域 — 代田・松沢・代田南
玉川地域 — 等々力・玉川台・森の
深沢・上用賀・新町
砧地域 — 船橋・喜多見・成城さくら・山野
祖師谷・鎌田
烏山地域 — 烏山・上北沢・上祖師谷ばる・粕谷

定員：各回先着20組 / 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>

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。

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。
・一時預かり先がわからない場合、ご相談ください。

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)

せたがや子育てネット

検索

