

区内児童館で開催!

令和2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 産後の セルフケア講座

前期日程 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	2日(金) 祖師谷	9日(金) 弦巻	10日(土) 烏山	16日(金) 玉川台	23日(金) 山野
11月	6日(金) 上町	13日(金) 等々力	14日(土) 船橋	20日(金) 上北沢		
12月	4日(金) 若林	11日(金) 代田	18日(金) 深沢			
1月	8日(金) 池尻	15日(金) 喜多見	16日(土) 森の	22日(金) 野沢	29日(金) 松沢	
2月	5日(金) 成城さくら	12日(金) 桜丘	13日(土) 粕谷	19日(金) 上用賀	20日(土) 代田南	26日(金) 鎌田
3月	5日(金) 上祖師谷	12日(金) 新町				

**対象**

区内在住で妊娠中(安定期以降)の方、または5か月未満の赤ちゃんがいるお母さん(対象月齢の赤ちゃんと一緒に参加できます)

- 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はご相談ください。

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 会場によって異なります ホームページでご確認ください

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。

セルフケアの詳細や注意事項についてもホームページで案内しております。

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  [selfcare@setagaya-kosodate.net](mailto:selfcare@setagaya-kosodate.net)

当日連絡先  03-6796-3939  03-6796-3940

※土曜日当日の連絡はメールのみとなります

●荒天等により、安全確保ができない場合、開催中止になる可能性があります。

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: NPO 法人子育て支援グループ amigo (あみーご)

せたがや子育てネット 