

区内児童館で開催！

「育児を楽しむカラダづくり」

令和3年度
前期

「妊娠中からセルフケア」

ストレッチで
からだをほぐす

日常の姿勢や
からだの使い方
をまなぶ



「赤ちゃんとの
おでかけの
きっかけに」

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

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

| 4月 | 開催日 | 9日(金) | 16日(金) | 23日(金) | 24日(土) |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|
| | 会場 | 山野 | 上北沢 | 等々力 | 弦巻 |
| 5月 | 7日(金) | 14日(金) | 15日(土) | 21日(金) | 28日(金) |
| | 深沢 | 池尻 | 鎌田* | 烏山 | 成城さくら |
| 6月 | 4日(金) | 11日(金) | 12日(土) | 18日(金) | 25日(金) |
| | 森の | 若林 | 喜多見 | 代田南 | 玉川台 |
| 7月 | 2日(金) | 3日(土) | 9日(金) | 16日(金) | 30日(金) |
| | 松沢 | 上町 | 船橋 | 野沢 | 上用賀 |
| 8月 | 6日(金) | | | | |
| | 粕谷 | | | | |
| 9月 | 3日(金) | 10日(金) | 11日(土) | 17日(金) | 24日(金) |
| | 代田 | 祖師谷 | 桜丘 | 上祖師谷ばる | 新町 |

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

*注意 鎌田児童館は改修工事のため、二子玉川まちづくりセンターで実施します。

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

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⇒ <https://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 当日連絡先 selfcare@setagaya-kosodate.net
 ☎ 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。

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。

参加費無料

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

