

区内児童館で開催！

「育児を楽しむカラダづくり」

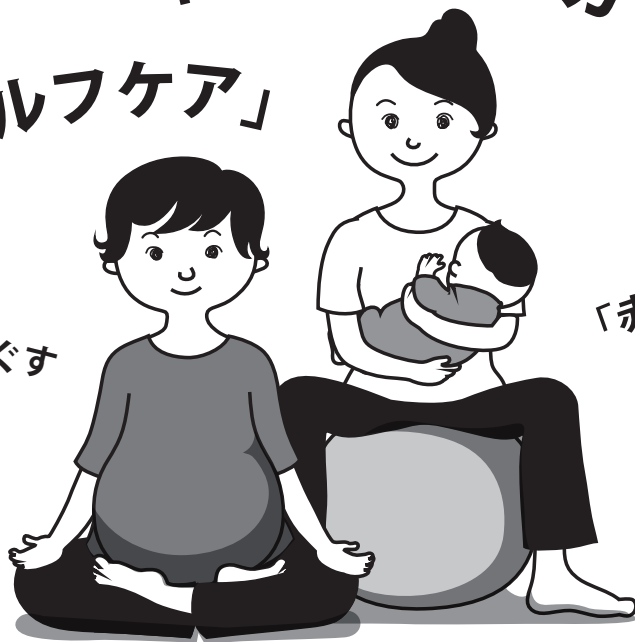
令和3年度
後期

「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	1日(金) 代田南	8日(金) 玉川台	15日(金) 池尻	22日(金) 山野	23日(土) 烏山
11月	5日(金) 松沢	12日(金) 鎌田*	13日(土) 森の	19日(金) 若林	26日(金) 上祖師谷ぱる
12月	3日(金) 深沢	10日(金) 喜多見	11日(土) 粕谷	17日(金) 弦巻	
1月	7日(金) 等々力	14日(金) 野沢	15日(土) 上北沢	21日(金) 祖師谷	28日(金) 代田
2月	4日(金) 上用賀	18日(金) 上町	19日(土) 船橋		
3月	4日(金) 新町	11日(金) 桜丘	18日(金) 成城さくら		開催日 場所

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⇒ <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

※土曜日当日の連絡はメールのみとなります

●悪天候や感染症拡大状況等により、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。

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。

* 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。

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。

せたがや子育てネット



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)

このマークは目の不自由な方
のための「音声コード」です →