

区内児童館で開催！

「育児を楽しむカラダづくり」

令和4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

「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

| 4月 | 開催日   | 8日(金)  | 15日(金) | 22日(金) | 23日(土) |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|
|    | 会場    | 上町     | 成城さくら  | 代田     | 玉川台    |
| 5月 |       | 13日(金) | 14日(土) | 20日(金) | 27日(金) |
|    |       | 深沢     | 桜丘     | 烏山     | 山野     |
| 6月 | 3日(金) | 10日(金) | 11日(土) | 17日(金) | 24日(金) |
|    | 若林    | 上用賀    | 代田南    | 喜多見    | 上祖師谷ぱる |
| 7月 | 1日(金) | 8日(金)  | 9日(土)  | 15日(金) | 22日(金) |
|    | 祖師谷   | 松沢     | 粕谷     | 等々力    | 池尻     |
| 8月 | 5日(金) | 26日(金) |        |        |        |
|    | 弦巻    | 森の     |        |        |        |
| 9月 | 2日(金) | 9日(金)  | 16日(金) | 17日(土) | 30日(金) |
|    | 上北沢   | 鎌田     | 野沢     | 船橋     | 新町     |

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](mailto: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

●悪天候や新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、  
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。

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



このマークは目の不自由な方  
のための「音声コード」です →

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)

# 児童館マップ

- 道路
- 高速道路
- - - 鉄道
- 公園



## 児童館

児童館は地域の子育てを応援しています。  
親子で楽しめるプログラムを色々用意しております。  
お母さん同士の交流もできますので、気軽に遊びにきてください。

## 児童館の子育て支援

子育て支援の充実に向けて、各地域の児童館のうち1館を「子育て支援館」としています。  
子育て支援館(弦巻・松沢・上用賀・鎌田・上祖師谷ばる)は、担当職員による気軽な子育て相談の場を設けています。  
また、地域で活動する方々と連携し、子育て応援ネットワークづくりを進め、地域情報の発信に取り組んでいます。

## セルフケア講座会場

### 世田谷地域

- 1 池尻児童館…池尻 2-3-11
- 2 若林児童館…若林 5-18-13
- 3 弦巻児童館…弦巻 1-26-11
- 4 野沢児童館…野沢 1-8-14
- 5 上町児童館…世田谷 2-30-16
- 6 桜丘児童館…桜丘 5-14-1

### 北沢地域

- 7 代田児童館…代田 6-34-13
- 8 松沢児童館…赤堤 4-37-14
- 9 代田南児童館…代田 1-13-14

### 玉川地域

- 10 等々力児童館…等々力 3-25-16
- 11 玉川台児童館…玉川台 1-6-15
- 12 森の児童館…上野毛 4-29-18
- 13 深沢児童館…深沢 4-33-11
- 14 上用賀児童館…上用賀 4-14-3-101
- 15 新町児童館…新町 2-23-4-101

### 砧地域

- 16 船橋児童館…船橋 5-17-28
- 17 喜多見児童館…喜多見 2-10-40
- 18 成城さくら児童館…成城 3-18-23
- 19 山野児童館…砧 4-1-7
- 20 祖師谷児童館…祖師谷 4-28-6-101
- 21 鎌田児童館…鎌田 3-35-1

### 烏山地域

- 22 烏山児童館…南烏山 4-26-3
- 23 上北沢児童館…上北沢 3-8-9
- 24 上祖師谷ばる児童館…上祖師谷 4-5-6
- 25 粕谷児童館…粕谷 4-13-6

10-1 奥沢子育て児童ひろば…奥沢 4-8-14