

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
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	7日(金) 祖師谷	14日(金) 弦巻	21日(金) 代田	22日(土) 烏山	28日(金) 等々力
11月	4日(金) 山野	11日(金) 上町	18日(金) 森の	19日(土) 松沢	25日(金) 上祖師谷ぱる
12月	2日(金) 船橋	9日(金) 深沢	10日(土) 若林	16日(金) 粕谷	23日(金) 玉川台
1月		13日(金) 池尻	20日(金) 成城さくら	27日(金) 上用賀	28日(土) 鎌田
2月	3日(金) 上北沢	10日(金) 代田南	17日(金) 桜丘	18日(土) 新町	
3月	3日(金) 野沢	10日(金) 喜多見			開催日 会場

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。
ストレッチを行いますのでスカートはご遠慮ください。
- ※ 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。
- ※ 当講座には産前1回、産後1回までご参加いただけます。

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)

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、その他の問い合わせに関しては下記にご連絡ください。(定員に空きがある際はご案内できる場合があります。)

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。

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 →

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