

妊娠中からセルフケア

育児を楽しむカラダづくり

産前・産後の セルフケア 講座

令和5年度
前期

区内児童館で開催！

世田谷での
子育てに役立つ
地域情報

産前1回、
産後1回の参加
ができます

50回から75回
に増えました！

日常の姿勢や
からだの使い方を
まなぶ

赤ちゃんとの
お出かけの
きっかけに

ストレッチで
からだをほぐす



令和5年度前期日程 午前10時～12時 ※日程によって会場(児童館)が違います

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
7日 金	弦巻	12日 金	粕谷	2日 金	若林	7日 金	上用賀	4日 金	若林	1日 金	代田
14日 金	烏山	12日 金	森の	9日 金	松沢	7日 金	代田南	4日 金	等々力	8日 金	山野
15日 土	等々力	19日 金	山野	10日 土	船橋	8日 土	喜多見	18日 金	祖師谷	9日 土	深沢
21日 金	祖師谷	26日 金	深沢	16日 金	上祖師谷 ばる	14日 金	桜丘	18日 金	桜丘	15日 金	野沢 ※2
28日 金	池尻	27日 土	上町	16日 金	玉川台	21日 金	上北沢	25日 金	烏山	22日 金	粕谷
28日 金	代田 ※1			23日 金	鎌田	21日 金	新町	25日 金	森の	29日 金	船橋
				30日 金	野沢	28日 金	成城さくら				

※1 ▶ 4/28 の代田児童館のみ午後 (13:30～15:30) の開催となります。
ご注意ください。

※2 ▶ 9/15 の野沢児童館：夏以降の改修工事につき近隣施設での開催
となります。詳しい会場については予約時にご案内します。

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。

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

対 象 区内在住で妊娠中(安定期以降)の方、または5ヶ月未満の赤ちゃん
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)

※当講座のご参加は、産前1回、産後1回ずつとなります。
多くの方がご参加できるよう、ご協力お願いいたします。

- 身体を動かしやすい服装でご参加ください。
- 上のお子様を連れたる参加はできません。
- 当日は講座受講中に適宜授乳やおむつ替えが可能です。授乳ケープやストールなどがあると便利です。
- 悪天候や感染症の拡大等により、安全確保ができない場合、開催が中止になる可能性があります。

お申し込み

NPO法人せたがや子育てネット

HP⇒ <https://www.setagaya-kosodate.net/selfcare/>

※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。

お問合せ・キャンセル

E-mail⇒ selfcare@setagaya-kosodate.net

TEL. ⇒ 03-6796-3939 (平日 9:30-16:30)

※土曜日当日の連絡は、メール受付のみとなります。



NPO法人せたがや子育てネットHP

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 →