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７年度 前期　区内児童館で開催！

令和７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	
11日 ㊎	等々力	9日 ㊎	桜丘	6日 ㊎	深沢	4日 ㊎	松沢	1日 ㊎	上用賀	5日 ㊎	桜丘
11日 ㊎	山野	10日 ㊏	成城さくら	13日 ㊎	喜多見	11日 ㊎	上祖師谷ぱる	8日 ㊎	弦巻	5日 ㊎	喜多見
18日 ㊎	弦巻	16日 ㊎	粕谷	13日 ㊎	上北沢	12日 ㊏	池尻	22日 ㊎	代田	12日 ㊎	粕谷
18日 ㊎	烏山	16日 ㊎	森の	20日 ㊎	野沢	18日 ㊎	新町	22日 ㊎	祖師谷	19日 ㊎	深沢
25日 ㊎	玉川台	23日 ㊎	船橋	27日 ㊎	祖師谷	25日 ㊎	若林	23日 ㊏	烏山	20日 ㊏	船橋
26日 ㊏	代田	30日 ㊎	代田南	28日 ㊏	上用賀	25日 ㊎	鎌田	29日 ㊎	玉川台	26日 ㊎	上町
		30日 ㊎	上町								

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
- 区内在住の方
- 妊娠中の方（安定期以降）
- 生後４カ月まで（５カ月の誕生日前日まで）の赤ちゃんと、そのお母さん

※当日は、赤ちゃんと一緒に受講できます。
※当講座のご参加は、産前１回、産後１回ずつとなります。

- 身体を動かしやすい服装でご参加ください。
- 上のお子様、パートナー、その他ご家族との参加はできません。
- 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。

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 →

児童館マップ

児童館の子育て支援

児童館はいつでもだれでも気軽に遊べる場所です。
乳幼児が安心して遊べるスペースがあります。
各児童館のおでかけひろばでは、楽しく遊んだり、
子育て講座や保健師などの専門職と連携した育児相談など、子育て支援を充実させています。
また、地域の子育て情報を発信し、身近な地域での子育てを応援しています。

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 上祖師谷ぱる児童館…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