

# 4

# おでかけひろば ぶれす



月

就学前までのお子さんとその保護者さんや  
プレママ・プレパパのための居場所です

ぶれすのテーマは「祝福と呼吸」

お子さんを見合いながら、地域の方たちと  
一緒につくっていく場を目指しています。

2025

利用時間：月～土曜日（日・祝休み）  
9時～16時

利用料：無料

その他：ランチタイム

おおむね 11:30～13:00

（お湯・電子レンジあります）

月	火	水	木	金	土	日
	1 いーよの呼吸 14:00～14:30	2 ミーティングのため 終日お休み	3	4	5	6 
7	8 いーよの呼吸 14:00～14:30	9 大ちゃんのおはなし会 10:30～11:00	10	11	12 パパぶれす 10:30～11:30	13
14	15 コーディネーター と話そう 10:00～11:00 いーよの呼吸 14:00～14:30	16 わくわくタイム開催 のため14時閉室 わくわくタイム 予約 15:00～16:00	17 予約 赤ちゃんたちの 「あそび」のヒミツ 10:30～11:30 13:00～14:00	18 予約 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30	19 予約 沐浴体験会 10:00～11:30 	20
21 お外であそぼ! 10:30～11:30 @山下西公園	22 いーよの呼吸 14:00～14:30	23	24 予約 親子の心地よい 距離って? 10:00～11:00	25	26	27
28	29 昭和の日	30				

☆Instagramもみてね☆

日々のひろばの様子やスケジュールの  
変更などの情報を発信しています



ぶれすには『らっこスペース』があります♪

「ちょっと疲れているから横になりたいな…」

そんなときには、ソファでほっと一息つけますよ

お子さんはみんなで見守ります。



# ぶれすの今月のプログラム

★**予約**が必要なプログラムがあります★

ご予約は、お電話かひろば内にて受付いたします。お気軽にお問合せ下さい。

## ○沐浴体験会 **予約**

4月19日(土) 10:00~11:30

もうすぐ赤ちゃんを迎える妊婦さんと  
そのご家族の皆様♡

ひろばで赤ちゃん人形を実際にお湯に入れて  
沐浴の練習を体験してみませんか？

定員：4組程度

## ○お外であそぼ！@山下西公園（やまにし公園）

4月21日(月)10:30~11:30

場 所：やまにし公園 ※現地集合・現地解散

持ち物：水分補給のできるもの  
必要ならお着替えなど

※雨天等で延期の場合は

9時頃Instagramでお知らせします。

## ○おはなし会

4月9日(水) 10:30~11:00

【大ちゃん】によるおはなし会です。  
どんなお話を聞かせていただけるかな？  
おすすめの絵本も聞いてみよう！  
赤ちゃんから大人まで、地域の方もどうぞ♪

## ○ママたちのおしゃべりタイム **予約**

4月18日(金) 10:00~11:30

離乳食のこと、授乳のことなど…助産師、  
保健師、鍼灸師の資格をお持ちの田中淑恵さん  
を囲んでお話ししましょう。

定員：6組程度

## ○いーよの呼吸

毎週火曜日 14:00~14:30

〈京都呼吸サロン〉とオンラインでつながり  
呼吸法を学びます。地域の方もどうぞ♪  
プレママ、プレパパも大歓迎です。

【持ち物】水分・タオル（なくても大丈夫）

## ○親子の心地よい距離って？

4月24日(木) 10:00~11:00 **予約**

子育てで困る場面や、心配なこと、周りの目が  
気になる時…。今の私の関わり方で大丈夫？

子どもとどうかかわってあげるのいいかな？

子どものころと発達 of 専門家・セラプレイ

(Theraplay®) の国際本部認定セラピスト

高井美和さんとお話して、お子さんとのやりとり  
を具体的にどうするとよいのか、子どもの心の声  
と一緒に耳を傾けませんか？

定員：5組程度

## ○赤ちゃんたちの「あそび」のヒミツ **予約**

4月17日(木) 10:30~11:30 13:00~14:00

理学療法士の得原藍さんに、赤ちゃんの遊びと成長  
について、お話いただきます。

対象：0~1歳のお子さんと保護者、プレママ・プレパパ  
定員：各回6組程度

## ○世田谷地域のコーディネーターさんと話そう♪

4月15日(火) 10:00~11:00

世田谷地域子育てコーディネーターさんが来室  
します。妊娠期から産後、子育ての様々な悩みや、  
ちょっと困った・・・と一緒に考えてくれます。

## ○パパぶれす

4月12日(土) 10:30~11:30

～みんなでおんぶをしてみよう～

赤ちゃんがのびのび主体的にすごせて、災害時にも  
役立つ『さらし』でおんぶを体験します。

パパも赤ちゃんも楽しくなっちゃうおんぶを一緒に  
練習しましょう♪

(講師 げんこつ山プロジェクト 松田妙子)

## ○わくわくタイム **予約**

4月16日(水) 15:00~16:00

大き目さん向けに、からだを動かす遊びを設定します。  
詳細はスタッフまで・・・ 定員：4組程度

## ★ひろばのご利用について★

○ひろばが開室している9:00~16:00の間は、いつでも出入りできます。

プログラムがあっても自由に遊びに来ることができます。

(混雑時は、お互い譲り合ってご利用ください。)

○食事について

おとなも子どもも食事ができます。(おおむね11:30~13:00)

お湯と、電子レンジのご用意があります。

お食事スペースは、みんなでお子さんを見合いながら、譲り合ってご利用ください。

食事をせずそのまま過ごすこともできます。

○ゴミのお持ち帰りのお願い

食事の際に出るゴミやおむつなどは、各自お持ち帰りをお願いしております。

※ひろば内の感染対策をしながらお待ちしています！



おでかけひろば ぶれす 🏠 世田谷区宮坂3-15-15 子ども・子育て総合支援センター 1階

(小田急線経堂駅から徒歩7分)

☎ 03-5799-4265

✉ [bless@setagaya-kosodate.net](mailto:bless@setagaya-kosodate.net)