

5

おでかいひろはぶれす



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 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | <p>予約</p> <p>0歳からの 言葉の発達 10:00～11:30</p> | | <p>みどりの日</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>こどもの日</p> | <p>振替休日</p> | <p>ミーティングのため 終日お休み</p> | | | <p>パパぶれす 10:30～11:30</p> | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | <p>いーよの呼吸 14:00～14:30</p> | <p>大ちゃんのおはなし会 10:30～11:00</p> | <p>@山下西公園</p> <p>お外であそぼ! 10:30～11:30</p> <p>予約</p> <p>親子の心地よい 距離って? 14:00～15:00</p> | <p>ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30</p> | <p>予約</p> <p>沐浴体験会 10:00～11:30</p> | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | <p>いーよの呼吸 14:00～14:30</p> | | <p>だっこの練習会 10:00～11:30</p> | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | <p>いーよの呼吸 14:00～14:30</p> | <p>わくわくタイム開催 のため14時閉室</p> <p>予約</p> <p>わくわくタイム 15:00～16:00</p> | <p>NPO法人 せたがや子育てネット 総会のため 終日お休み</p> | <p>コーディネーター と話そう 10:30～11:30</p> | <p>★ぶれす7周年★ みんなで一緒に 7周年を お祝いしましょう♪</p> | |

☆Instagramもみてね☆

日々のひろは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

○沐浴体験会 **予約**

5月17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）

5月15日(木)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

5月14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？
おススメ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

乳児さんは
体重も測れます！

5月16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。

○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）

★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。

○親子の心地よい距離って？ **予約**

5月15日（木） 14:00~15:00

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？
子どものことと発達に専門家・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

○聞いてみよう、0歳からの言葉の発達 **予約**

5月2日(金) 10:00~11:30

言語聴覚士の瀧元美和さんをナビゲーターに、子どもの言葉やコミュニケーションの発達について、お話しいたします。定員：6組程度

○世田谷地域のコーディネーターさんと話そう♪

5月30日（金） 10:30~11:30

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～パパはこんな時どうしてる？～

5月10日（土） 10:30~11:30

パパ同士、子育てのこと話してみませんか？
お気軽にご参加ください。

○だっこの練習会

5月22日（木） 10:00~11:30

毎日繰り返される抱っこ。シチュエーションや成長に合わせた抱っこができると、親も子も楽ちんになりますよ。まずは知って体感してみましょう♪
（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**

5月28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