

10 おでかけひろば ぶれす



月

2025

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。

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
☆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 		1	2 予約 保育園 キホンのキ 10:00～11:30	3	4	5
6 ヘレンさん主催 おとあーと コンサート 10:40～11:10位	7 いーよの呼吸 14:00～14:30	8 ミーティングのため 終日お休み	9 @山下西公園 お外であそぼ！ 10:00～11:00	10 6か月までの赤ちゃん プレママ・プレパパ いらっしやい～ 9:00～11:00	11 予約 沐浴体験会 10:00～11:30 	12
13 スポーツの日	14 いーよの呼吸 14:00～14:30	15 大ちゃんのおはなし会 10:30～11:00	16 予約 赤ちゃんたちの 「あそび」のヒミツ 10:30～11:30 13:00～14:00	17 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30	18 予約 パパぶれす 10:00～11:00	19
20 わくわくタイム開催 のため14時閉室	21 いーよの呼吸 14:00～14:30	22	23	24 コーディネーター と話そう 10:00～11:00	25	26 
27 コーディネーター と話そう 10:30～11:30	28 いーよの呼吸 14:00～14:30	29	30 予約 親子の心地よい 距離って？ 10:00～11:00 こども天国 10:30～15:00 @経堂コルティ4階 屋上庭園 詳しくはチラシを見てね	31 6か月までの赤ちゃん プレママ・プレパパ いらっしやい～ 9:00～11:00 		

※感染拡大防止のためのお願い

利用者様またはその同居のご家族様が以下の事項に
当てはまる場合には、来室をお控えください。

- ・新型コロナウイルスまたはインフルエンザなど
感染症を疑う症状がある。
- ・感染症のため、在園・在学先が休園・休校・
学級閉鎖中である。

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、ソファでほんとーと一息つけますよ♪

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

10月11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）

10月9日(木)10:00~11:00

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

※雨天等の場合は、近隣へのお散歩へ変更

します！ 9時頃Instagramでお知らせします。

○おはなし会

10月15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♪

乳児さんは

○ママたちのおしゃべりタイム

体重も測れます！

10月17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。

○赤ちゃんたちの「あそび」のヒミツ 予約

10月16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

○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

10月30日(木) 10:00~11:00

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？

子どもとどうかわってあげるのがいいかな？

子どものこころと発達の専門家・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

○パパぶれす 予約

10月18日(土) 10:00~11:00

パパといっしょに遊ぼう！ 定員：5組程度

○地域のコーディネーターさんと話そう♪

10月24日(金) 10:00~11:00 北沢地域

10月27日(月) 10:30~11:30 世田谷地域

北沢地域・世田谷地域の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。

○6か月までの赤ちゃん、プレママさん、プレパパさんウエルカムタイム

10月10日(金)、31日(金) 9:00~11:00

同じくらいの月齢同士で、交流しませんか。プレママさん、プレパパさん、赤ちゃんのいる生活を感じられると思いますので、ぜひご参加ください。

○保育園 キホンのキ 予約

10月2日(木) 10:00~11:30

保育園入園に向けて、見学のコツやポイント、申請の流れについて、一緒に確認しましょう。

定員：10組程度

○わくわくタイム 予約

10月20日(月) 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

☎ 03-5799-4265

✉ bless@setagaya-kosodate.net

（小田急線経堂駅から徒歩7分）

