

1

# おでかけひろば ぶれす

月

2026

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

3

4

冬休み 12/27～1/4

5	6	7	8 @山下西公園 お外でおそば! 10:00～11:00 ミーティングのため 終日お休み わくわくタイム開催 のため14時閉室	9 プレママ・プレパパ 6か月までの赤ちゃん いらっしゃい～ 9:00～11:00	10 予約 沐浴体験会 10:00～11:30	11
12 成人の日	13	14 大ちゃんの おはなし会 10:30～11:00 予約 わくわくタイム 15:00～16:00	15 予約 赤ちゃんたちの 「あそび」のヒミツ 10:30～11:30 13:00～14:00	16 プレママ・プレパパ さんもどうぞ♪	17	18
19 コーディネーター と話そう 10:00～11:00	20	21	22 コーディネーター と話そう 14:00～15:00	23 6か月までの赤ちゃん いらっしゃい～ 9:00～11:00 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30	24	25
26 コーディネーター と話そう 14:00～15:00	27	28	29	30 予約 親子の心地よい 距離って? 14:00～15:00	31 予約 パパぶれす 10:00～11:00	

## ※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。

- ・新型コロナウィ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、ソファーでは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

## ○お外であそぼ！@山下西公園（やまにし公園）

1月8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。

## ○沐浴体験会 予約

1月10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

## ○わくわくタイム 予約

1月14日（水）15:00～16:00

大きめさん向けに、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

## ○おはなし会

1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♪

## ○赤ちゃんたちの「あそび」のヒミツ 予約

1月15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、お話しいただきます。

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）

## ★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。

★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

1月30日（金）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、子どもの心の声に一  
緒に耳を傾けませんか？定員：5組程度

## ○プレママ・プレパパ、6か月までの赤ちゃん

いらっしゃい～ 1月9日（金）・23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。

乳児さんは

体重も測れます！

## ○ママたちのおしゃべりタイム

1月23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  
しましょう。

## ○パパぶれす 予約

1月31日（土）10:00～11:00

パパといっしょに遊ぼう！ 定員：5組程度  
桜丘児童館の職員さんが遊びに来てくれます！

## ○地域のコーディネーターさんと話そう♪

1月19日（月）10:00～11:00 砧地域

1月22日（木）14:00～15:00 世田谷地域

1月26日（月）14:00～15:00 北沢地域

砧・世田谷・北沢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・・・を一緒に考えて  
くれます。



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）