

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

9

10

11

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

@山下西公園

お外であそぼ！
10:00～11:00

プレママ・プレパパ
6か月までの赤ちゃん
いらっしゅい～
9:00～11:00

10 予約

沐浴体験会

10:00～11:30



12

13

14

15

16

17

18

成人の日

いーよの呼吸
14:00～14:30

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

予約
赤ちゃんたちの
「あそび」のヒミツ
10:30～11:30
13:00～14:00

プレママ・プレパパ
さんもうぞよ

19

20

21

22

23

24

25

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

コーディネーター
と話そう
14:00～15:00

6か月までの赤ちゃん
いらっしゅい～
9:00～11:00

ママたちの
おしゃべりタイム
10:00～11:30

26

27

28

29

30

31

コーディネーター
と話そう
14:00～15:00

いーよの呼吸
14:00～14:30

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。



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）

★**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

○プレママ・プレパパ、6か月までの赤ちゃん

いらっしやい～ 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ってお話しましょう。

○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。