

2

## 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。

2026

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

～選挙に伴うお休みのお知らせ～

おでかけひろば ぶれすは、衆議院選挙の投票所となるため、  
【2/6（金）15時閉室・2/7（土）終日お休みとなります。  
あらかじめ、ご了承下さい

2

3



いーよの呼吸  
14:00～14:30

4

5

@山下西公園

お外であそぼ！  
10:00～11:00

6

選挙準備のため  
15時で閉室

7

選挙準備のため  
終日お休み

8

9

ミーティングのため  
終日お休み

10

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  
いーよの呼吸  
14:00～14:30

11

建国記念の日

12

わくわくタイム開催  
のため14時閉室

予約

わくわくタイム  
15:00～16:00

13

プレママ・プレパパ  
さんどうぞよ

14

予約

沐浴体験会  
10:00～11:30



15

16

17

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

18

大ちゃんのおはなし会  
10:30～11:00

19

20

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

21

22

23

天皇誕生日

24

予約

おうちでできる  
防災について聞いてみよう  
10:00～11:30

いーよの呼吸  
14:00～14:30

25

26

27

予約

親子の心地よい  
距離って？  
10:00～11:00  
コーディネーター  
と話そう  
14:00～15:00

28

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）

2月5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：水分補給のできる物・必要ならお着替え等  
※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

2月14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

2月12日（木）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

2月18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♪

### ○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、プレパパ也大歓迎です。  
【持ち物】水分・タオル（なくても大丈夫）

予約

### ○おうちでできる防災について聞いてみよう！

2月24日（火）10:00～11:30

管理栄養士でもあり、食と防災の地域支援コーディ  
ネーターの神田ゆかさんに、おうちでできる防災につ  
いてのお話をうかがいます。 簡単な防災食のデモス  
トラクション&試食もあります。対象：2歳位まで  
参加費：200円（材料費） 定員：5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。



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](mailto: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

2月27日（金）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

#### いらっしやい～

2月10日（火）9:00～11:00

2月20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

2月20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  
しましょう。

### ○パパぶれす 予約

2月28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♪

2月17日（火）10:00～11:00 北沢地域

2月27日（金）14:00～15:00 世田谷地域

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。

