

妊娠中からセルフケア

育児を楽しむカラダづくり

産前・産後の セルフケア 講座

令和8年度
後期

区内児童館で開催！

世田谷での
子育てに役立つ
地域情報

産前1回、
産後1回の参加
ができます

日常の姿勢や
からだの使い方
をまなぶ

ストレッチで
からだをほぐす

赤ちゃんとの
お出かけの
きっかけに



令和8年度 後期 日程 午前10時～12時 ※日程によって会場(児童館)が違います

10月		11月		12月		1月		2月		3月	
2日 金	森の	6日 金	野沢	4日 金	等々力	8日 金	桜丘	5日 金	代田	5日 金	代田南
9日 金	成城さくら	6日 金	粕谷	11日 金	弦巻	8日 金	玉川台	5日 金	池尻	12日 金	山野
16日 金	池尻	13日 金	深沢	12日 土	烏山	15日 金	喜多見	12日 金	深沢	13日 土	新町
16日 金	上北沢	20日 金	代田南	15日 火	いけせい*	22日 金	粕谷	12日 金	成城さくら	16日 火	いけせい*
23日 金	等々力	27日 金	鎌田	18日 金	松沢	23日 土	上町	19日 金	若林	19日 金	上祖師谷 ばる
30日 金	松沢	28日 土	若林	18日 金	祖師谷	29日 金	森の	19日 金	上北沢	26日 金	野沢
30日 金	山野					29日 金	船橋	26日 金	上用賀		
								27日 土	鎌田		

* いけせい：池之上青少年交流センター

会 場 区内各児童館 ※所在地はチラシ裏面をご参照ください。

定 員 会場によって異なります。ホームページでご確認ください。

対 象 ●区内在住の方 ●妊娠中の方(安定期以降)
●生後4カ月まで(5カ月の誕生日前日まで)の赤ちゃん、そのお母さん
※当日は、赤ちゃんと一緒に受講できます。
※当講座のご参加は、産前1回、産後1回ずつとなります。

参加費 無料

持ち物 ●ご自身の飲み物をご持参ください。

服 装 ●マットの上で身体を動かすため、動きやすい服装でご参加ください。
(パンツスタイル、靴下着用推奨)

留意事項 ●上のお子様、パートナー、その他ご家族との参加はできません。
●当日は講座受講中に適宜授乳やおむつ替えが可能です。
授乳ケープやストールなどがあると便利です。
●悪天候や感染症の拡大等により、安全確保ができない場合、
開催が中止になる可能性があります。
●ご家族に体調不良の方がいる場合は参加をお控えください。

お申し込み

NPO法人せたがや子育てネット

HP⇒ <https://www.setagaya-kosodate.net/selfcare/>

※各開催月の2ヶ月前から受付開始となります。

※セルフケアの詳細についてもホームページでご案内しています。

お問合せ・キャンセル

E-mail⇒ selfcare@setagaya-kosodate.net

TEL. ⇒ 03-6796-3939 (平日9:30-16:30)

※土曜日当日の連絡は、メール受付のみとなります。

NPO法人せたがや子育てネットHP

せたがや子育てネット



主催：世田谷区 運営・企画：NPO 法人せたがや子育てネット
企画協力：NPO 法人子育て支援グループ amigo (あみーご)

このマークは目の不自由な方
のための「音声コード」です →

児童館マップ



児童館の子育て支援

児童館はいつでもだれでも気軽に遊べる場所です。
乳幼児が安心して遊べるスペースがあります。
各児童館のおでかけひろばでは、楽しく遊んだり、
子育て講座や保健師などの専門職と連携した育児相談など、子育て支援を充実させています。
また、地域の子育て情報を発信し、身近な地域での子育てを応援しています。

セルフケア講座会場

世田谷地域

- 1 池尻児童館…池尻 2-3-11
- 2 若林児童館…若林 5-18-13
- 3 弦巻児童館…弦巻 1-26-11
- 4 野沢児童館…野沢 1-8-14
- 5 上町児童館…世田谷 2-30-16
- 6 桜丘児童館…桜丘 5-14-1

北沢地域

- 7 代田児童館…代田 6-34-13
- 8 松沢児童館…赤堤 4-37-14
- 9 代田南児童館…代田 1-13-14
- ★ 池之上青少年交流センター…代沢 2-37-18

玉川地域

- 10 等々力児童館…等々力 3-25-16
- 11 玉川台児童館…玉川台 1-6-15
- 12 森の児童館…上野毛 4-29-18
- 13 深沢児童館…深沢 4-33-11
- 14 上用賀児童館…上用賀 4-14-3-101
- 15 新町児童館…新町 2-23-4-101

砧地域

- 16 船橋児童館…船橋 5-17-28
- 17 喜多見児童館…喜多見 2-10-40
- 18 成城さくら児童館…成城 3-18-23
- 19 山野児童館…砧 4-1-7
- 20 祖師谷児童館…祖師谷 4-28-6-101
- 21 鎌田児童館…鎌田 3-35-1

烏山地域

- 22 烏山児童館…南烏山 4-26-3
- 23 上北沢児童館…上北沢 3-8-9
- 24 上祖師谷ばる児童館…上祖師谷 4-5-6
- 25 粕谷児童館…粕谷 4-13-6