11月 おでかけひろば ぶれす

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 文化の日	4	5	6 6か月までの赤ちゃん いらっしゃい～ 9:30～11:00 プレママ・プレパパ さんもどうぞ♪	7	8
9 ミーティングのため 終日お休み	10 予約 中澤先生と おしゃべりしよう！ 10:00～11:00 いーよの呼吸 14:00～14:30	11	12	13 プレママ・プレパパ さんもどうぞ♪	14 予約 沐浴体験会 10:00～11:30	15
16	17 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 14:30開室 予約 わくわくタイム 15:00～16:00	20 6か月までの赤ちゃん いらっしゃい～ 9:30～11:00 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30	21	22
23 勤労感謝の日	24 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	25	26 @山下西公園 お外であそぼ！ 10:00～11:00	27 予約 親子の心地よい 距離って？ 10:00～11:00	28 予約 パパぶれす 10:00～11:00	29
30 コーディネーター と話そう 10:30～11:30	16日（月）から バザー開催を予定しております。 詳細は別途お知らせ させていただきます♪					

※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

★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。

○沐浴体験会　予約

11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

○おはなし会

11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♪

○わくわくタイム　予約

11月19日（水）15:00～16:00
世田谷区主催の「わくわくおやこひろば」を担当する心理士さん・保育士さんと一緒に身体を動かすあそびやふれあいあそびを楽しみませんか？ぶれすの専門職やスタッフも参加しますので、お子さんとのあそび方や日々の関わりについて気軽にお話しいただけます。興味のある方は是非スタッフまでお声がけください。
定員：４組程度
対象：２歳前後～（世田谷区在住の親子）

○お外であそぼ！@山下西公園（やまにし公園）

11月26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・必要ならお着換え等
※雨天の場合は、近隣へのお散歩へ変更

○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）

○ 親子の心地よい距離って？

11月27日(金)　10:00～11:00　予約
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ゃい～

11月6日（金）・20日（金）9:30～11:00
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。

○ママたちのおしゃべりタイム

乳児さんは
体重も測れます！

11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んでお話ししましょう。

○地域のコーディネーターさんと話そう♪

11月24日(火)10:00～11:00　世田谷地域
11月30日(月)10:30～11:30　砧地域
世田谷・砧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。

○パパぶれす

11月28日（土）10:00～11:00　予約
桜丘児童館の職員さんが来てくれます。みんなで一緒にあそぼう！定員：５組程度

○中澤先生とおしゃべりしよう！　予約

11月10日（火）10:00～11:00
砧にある“おしゃべりキッズクリニック”の中澤先生とお話しませんか？　テーマは『冬によくある病気とおうちでのケア』です。　定員：６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。



おでかけひろば ぶれす　@miyasaka　NPO法人せたがや子育てネット
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）