

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

赤ちゃんとの
お出かけの
きっかけに

令和8年度
前期 区内児童館で開催！

産前1回、
産後1回の参加
ができます

ストレッチで
からだをほぐす

日常の姿勢や
からだの使い方
をまなぶ

世田谷での
子育てに役立つ
地域情報



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

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
10日(金)	等々力	1日(金)	成城さくら	5日(金)	深沢	3日(金)	松沢	1日(土)	代田	4日(金)	桜丘
10日(金)	粕谷	8日(金)	桜丘	12日(金)	喜多見	10日(金)	上北沢	7日(金)	上用賀	4日(金)	喜多見
17日(金)	弦巻	15日(金)	烏山	19日(金)	野沢	11日(土)	池尻	7日(金)	烏山	11日(金)	新町
17日(金)	山野	15日(金)	森の	19日(金)	上祖師谷 ぱる	14日(火)	いけせい*	21日(金)	弦巻	11日(金)	上祖師谷 ぱる
24日(金)	代田	22日(金)	代田南	26日(金)	上用賀	17日(金)	新町	21日(金)	祖師谷	18日(金)	船橋
25日(土)	玉川台	23日(土)	船橋	26日(金)	祖師谷	24日(金)	若林	28日(金)	玉川台	25日(金)	上町
		29日(金)	上町			31日(金)	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

10-1 奥沢子育て児童ひろば…奥沢 4-8-14