

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7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



令和7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	
3日 金	森の	7日 金	新町	5日 金	祖師谷	9日 金	*玉川台	6日 金	代田南	6日 金	若林
4日 土	代田南	7日 金	野沢	6日 土	等々力	16日 金	代田	6日 金	池尻	6日 金	松沢
10日 金	成城さくら	21日 金	鎌田	12日 金	弦巻	16日 金	喜多見	13日 金	深沢	13日 金	山野
17日 金	池尻	21日 金	松沢	19日 金	烏山	23日 金	粕谷	13日 金	成城さくら	13日 金	上祖師谷 ぱる
17日 金	上北沢	22日 土	上祖師谷 ぱる			24日 土	上町	20日 金	上北沢	14日 土	新町
24日 金	等々力	28日 金	若林	1月		30日 金	森の	27日 金	上用賀	27日 金	野沢
31日 金	山野			9日 金	桜丘	30日 金	船橋	28日 土	鎌田		

*玉川台児童館は改修工事につき近隣施設での開催となります。詳しい会場については予約時にご案内します。

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。

参 加 費 無料

対 象 •区内在住の方 •妊娠中の方（定期以降）
•生後4ヶ月まで（5ヶ月の誕生日前日まで）の赤ちゃんと、
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。

留 意 事 項 •マットの上で身体を動かすため、動きやすい服装をご参加
ください。（パンツ、靴下着用推奨）
•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が、
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



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。

※ 11 玉川台児童館は改修工事につき近隣施設での開催となります。詳しい会場については予約時にご案内します。

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

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 紫谷児童館…紫谷 4-13-6

10-1 奥沢子育て児童ひろば…奥沢 4-8-14