

4

おでかけひろば ぶれす



月

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

※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。

| | | | | | | |
|--------------------------|--|---|--|---|-----------------------------------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 いーよの呼吸 14:00～14:30 | 8 | 9 @山下西公園 お外であそぼ! 10:00～11:00 予約 0歳からの 言葉の発達 10:00～11:30 | 10 コーディネーター と話そう 14:00～15:00 プレママ・プレパパ さんもどうぞよ♪ | 11 予約 沐浴体験会 10:00～11:30 | 12 |
| 13 ミーティングのため 終日お休み | 14 いーよの呼吸 14:00～14:30 | 15 大ちゃんのおはなし会 10:30～11:00 14:30閉室 予約 わくわくタイム 15:00～16:00 | 16 | 17 6か月までの赤ちゃん いらっしやい～ 9:30～11:00 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30 | 18 予約 パパぶれす 10:00～11:00 | 19 |
| 20 | 21 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 | 22 | 23 | 24 予約 親子の心地よい 距離って? 10:00～11:00 | 25 予約 だっこの練習会 10:00～11:30 | 26 |
| 27 | 28 プレママ・プレパパ 6か月までの赤ちゃん 9:30～11:00 いーよの呼吸 14:00～14:30 | 29 昭和の日 | 30 | 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）

4月9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。

○聞いてみよう、0歳からの言葉の発達 **予約**

4月9日（木）10:00～11:30

言語聴覚士の瀧元美和さんをナビゲーターに、
子どもの言葉やコミュニケーションの発達に
ついて、お話しいたします。

定員：6組程度

○沐浴体験会 **予約**

4月11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**

4月15日（水）15:00～16:00

大きめさん（2歳以上）向けに、からだを動かす遊び
を設定します。

※世田谷区民対象です。詳細はスタッフまで。

定員：4組程度

○おはなし会

4月15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、プレパパも大歓迎です。

【持ち物】水分・タオル（なくても大丈夫）

★**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**

4月24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～

4月17日（金）・4月28日（火）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

4月17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。

乳児さんは

体重も測れます！

○地域のコーディネーターさんと話そう♪

4月10日（金）14:00～15:00 北沢地域

4月21日（火）10:00～11:00 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。

○パパぶれす **予約**

4月18日（土）10:00～11:00

パパといっしょに工作しよう！ 定員：5組程度

○だっこの練習会 **予約**

4月25日（土）10:00～11:30

毎日繰り返される抱っこ。シチュエーションや成長に
合わせた抱っこができると、親と子も楽ちんになりま
すよ。まずは知って体感してみましょう♪

（講師 げんこつ山プロジェクト 松田妙子）

定員：6名程度

★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 🏠 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）