

# 6

# おでかけひろば ぶれす



月

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）

2026

月	火	水	木	金	土	日
1	2 いーよの呼吸 14:00～14:30	3	4	5	6	7
8 ミーティングのため 終日お休み	9 いーよの呼吸 14:00～14:30	10 大ちゃんのおはなし会 10:30～11:00	11 @山下西公園 お外であそぼ! 10:00～11:00	12 予約 親子の心地よい 距離って? 10:00～11:00 プレママ・プレパパさんも どうぞ♪	13 予約 沐浴体験会 10:00～11:30 	14
15	16 いーよの呼吸 14:00～14:30	17 予約 14:30閉室 わくわくタイム 15:00～16:00	18	19 6か月までの赤ちゃん いらっしゅい～ 9:30～11:00 ママたちの おしゃべりタイム 10:00～11:30	20 予約 パパぶれす 10:00～11:00	21
22 予約 赤ちゃんたちの 「あそび」のヒミツ 10:30～11:30 13:00～14:00	23 いーよの呼吸 14:00～14:30	24 プレママ・プレパパさん もどうぞ♪ 6か月までの赤ちゃん いらっしゅい～ 9:30～11:00	25	26 コーディネーター と話そう 14:00～15:00	27 予約 だっこ おんぶの練習会 10:00～11:30	28
29	30 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	 ☆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				

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。



※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。

## 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）

6月11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。

### ○沐浴体験会 予約

6月13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

6月17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

### ○おはなし会

6月10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）

### ○プレママ・プレパパ、6か月までの赤ちゃん いらっしやい～

6月19日（金）・24日（水）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。

## ★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

6月12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、子どもの心の声と一緒に耳を傾けませんか？定員：5組程度

乳児さんは

体重も測れます！

### ○ママたちのおしゃべりタイム

6月19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ってお話しましょう。

予約

### ○パパぶれす

6月20日（土）10:00～11:00

みんなでお外であそぼう！

### ○赤ちゃんたちの「あそび」のヒミツ 予約

6月22日（月）10:30～11:30 13:00～14:00

理学療法士の得原藍さんに、赤ちゃんの遊びと成長について、お話いただきます。

対象：0～1歳のお子さんと保護者、プレママ・プレパパ  
定員：各回6組程度

### ○だっことおんぶの練習会

6月27日（土）10:00～11:30

赤ちゃんがのびのび主体的にすごせて、災害時にも役立つ『さらし』でおんぶを体験します。パパも赤ちゃんも楽しくなっちゃうおんぶを一緒に練習しましょう♪またシチュエーションや成長に合わせた抱っこを練習して親と子も楽ちんになりましょう。（講師 げんこつ山プロジェクト 松田妙子）

定員：6組程度

### ○地域のコーディネーターさんと話そう♪

6月26日（金）14:00～15:00 北沢地域

6月30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。

## ★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](mailto:bless@setagaya-kosodate.net)

（小田急線経堂駅から徒歩7分）