

7

おでかいひろば 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。

2026

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

8

9

10

11

12

ミーティングのため
終日お休み

いーよの呼吸
14:00～14:30

大ちゃんのおはなし会
10:30～11:00

予約

保育園
キホンのキ
10:00～11:30

予約

パパぶれす
10:00～12:00

13

14

15

16

17

18

19

14:30開室 予約
わくわくタイム
15:00～16:00

いーよの呼吸
14:00～14:30

@山下西公園
お外であそぼ！
10:00～11:00

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

予約
沐浴体験会
10:00～11:30



20

21

22

23

24

25

26

海の日

いーよの呼吸
14:00～14:30

予約
歯科衛生士さん
と話そう
10:00～11:00

プレママ・プレパパ
さんもうそよ

コーディネーター
と話そう
10:30～11:30

27 予約

親子の心地よい
距離って？
10:00～11:00

28

いーよの呼吸
14:00～14:30

29

コーディネーター
と話そう
10:00～11:00

30

6か月までの赤ちゃん
いらっしゅい～
9:30～11:00

31

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

○おはなし会

7月8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♪

○保育園 キホンのキ 予約

7月9日(木) 10:00~11:30

保育園入園に向けて、見学のコツやポイント、
申請の流れについて、一緒に確認しましょう。
定員：10組程度

○パパぶれす 予約

7月11日(土) 10:00~12:00

「はじめての外あそび時間」
親子で外遊びを体験！外遊び推進員やプレーワーカー
が楽しいプログラムを企画！ご家族全員での参加も大
歓迎です。詳しくはチラシをご覧ください。

○お外であそぼ！@山下西公園（やまにし公園）

7月16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

○わくわくタイム 予約

7月13日(月) 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ただけです。
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

○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

7月27日(月) 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

○プレママ・プレパパ、6か月までの赤ちゃんいらっしゃい～

7月17日(金)・7月30日(木) 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。

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

7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お話し
しましょう。

○沐浴体験会 予約

7月18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

○歯科衛生士さんと話そう！ 予約

7月23日(木) 10:00~11:00

仕上げ磨きっていつぐらいから始めるの？マウスタッ
チってなあに？始められるお口のケアのことを衛生士さ
んに色々聞いてちょう！

【講 師】歯科衛生士 河野美登里さん

【定 員】6組

○地域のコーディネーターさんと話そう♪

7月24日(金) 10:30~11:30 砧地域

7月29日(水) 10:00~11:00 世田谷地域

砧・世田谷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)