

2026



世田谷区おでかけひろば



プレイスだより

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

	1 ひろば	2 ひろば	3 CLOSE	4 ひろば ヨガ	5 CLOSE	6 CLOSE
7 ひろば ヨガ	8 ひろば	9 ひろば ヨガ	10 CLOSE	11 ひろば ベビーマッサージ 10-11	12 パパママ ひろば NEW プレパパママ 大歓迎の日	13 CLOSE
14 ヨガ ひろば 赤ちゃんの ツボ講座 13.5-14.5	15 スタッフ MTG	16 ヨガ ひろば ベビトレヨガ 14-15	17 CLOSE	18 ひろば リフレッシュ 整体(終日)	19 パパママ ひろば パパも一緒に ベビーマッサージ 10.5-11.5	20 CLOSE
21 CLOSE	22 CLOSE	23 CLOSE	24 CLOSE	25 ひろば 発達相談会 10-12	26 パパママ ひろば ベビー英語 14-15	27 CLOSE
28 ひろば	29 ヨガ ひろば お茶会 13.5-14.5	30 ひろば NEW 離乳食講座 10-11.5	500円別途 無料			

OPEN 月・火・水・金・土

CLOSE 木・日・祝

ランチタイム 12:00~13:00

らっこルーム お休みルームあり

お問い合わせ 03-6411-0832

世田谷区大蔵 1-8-18 エスト大蔵 101



まだまだ暑い日が続きますね☀️秋が待ち遠しい毎日です🍁

夏の疲れをリセット🌿疲れが出やすいこの時期。

豚肉や卵、豆腐などのたんぱく質と、旬の野菜をバランスよく取り入れましょう。

食欲がない時は、梅干しやお酢などの酸味をプラスするのもおすすめ♪

9月もプレイスでは新しい講座を予定していますよ♪お楽しみに!!

お散歩の途中やちょっとした気分転換にも、ぜひ気軽に遊びに来てくださいね。

初めましての方も、いつも遊びに来てくださる方も大歓迎です♡

スタッフ一同、みなさんにお会いできるのを楽しみにしています!



らっこルーム

☆事前予約制!!

ひろば開室日に利用できます。

お母さんは個室で2時間お休み♪ **無料!!**

お子様はひろばでスタッフが見守ります♪

※生後1ヶ月から4ヶ月までの赤ちゃん

そのお母さんお父さんが対象です。

まだ夜まとまって眠れない赤ちゃん、

夜泣きする赤ちゃん。上の子もいて

なかなか1人時間を取れないなど

理由は問いません。



プレパパママ大歓迎

9月12日(土) 終日

無料!!

赤ちゃんを迎える前にひろばに遊びに来てみませんか?

「赤ちゃんとの生活ってどんな感じ?」

「実際に赤ちゃん和生活しているバパママの話を聞いてみたい」

「出産や産後のこと聞いてみたい」

そしてこの日は助産師が一日滞在します!!

妊娠中のお悩みや出産のこと、産後の生活、授乳のこと、

気になることがあればお気軽にお話しください☆

交流を通して赤ちゃんのいる生活を身近に感じること

することもできます。是非お気軽にお越しください。

発達相談会

25日(金) 10:00~12:00

無料!!

・向き癖がある、反りが強い、頭の形が気になる、寝返りをしないなど、赤ちゃんの成長についてきになる方は是非参加してみてください! 今回は講座ではなくいつも通り遊んでいる中で個別に相談することができます! 普段の生活スタイルの見直しや抱っこの仕方などで改善されたり、遊びの中に取り入れるアプローチ方法などをお伝えします ☆お楽しみに☆

NEW☆ 朝の10分ヨガ

無料!!

運動不足の方必見! 10:00~スタート

午後に変更することもあり

Instagramをご確認ください!

カレンダーに **ヨガ** がある日は
簡単ストレッチやヨガを開催します!
ヨガ経験者じゃなくてもok!

産後特有の身体の不調にアプローチ!
継続は力なり☆体がスッキリ軽くなります!✨一緒に楽しみましょう♪