

2026
10



世田谷区おでかけひろば

ひろばだより



Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun						
1 500円別途 無料 CLOSE	2 ヨガ ひろば CLOSE	3 CLOSE	4 CLOSE	5 ヨガ ひろば CLOSE	6 ひろば CLOSE	7 ひろば ベビーマッサージ 10-11 CLOSE
8 ★ CLOSE	9 ヨガ ひろば CLOSE	10 IN岡本こもれび 保育園バザー 9:30~12:00 CLOSE	11 CLOSE	12 CLOSE	13 ひろば ベビトレヨガ 14~15 CLOSE	14 ひろば 理学療法士 終日 CLOSE
15 CLOSE	16 ヨガ ひろば リフレッシュ 整体(終日) CLOSE	17 CLOSE	18 CLOSE	19 ひろば 卒乳講座 10-11 CLOSE	20 ヨガ ひろば 保育園に行こう 10.5-11.5 CLOSE	21 スタッフ MTG CLOSE
22 CLOSE ハロウィン 撮影会	23 ひろば CLOSE	24 CLOSE ハロウィン 撮影会	25 CLOSE	26 ひろば お茶会 13.5-14.5 CLOSE	27 ひろば 発達相談会 10-12 CLOSE	28 ヨガ ひろば ★ CLOSE
29 CLOSE	30 イベント開催 HAPPY HALLOWEEN CLOSE	31 CLOSE				

OPEN 月・火・水・金・土

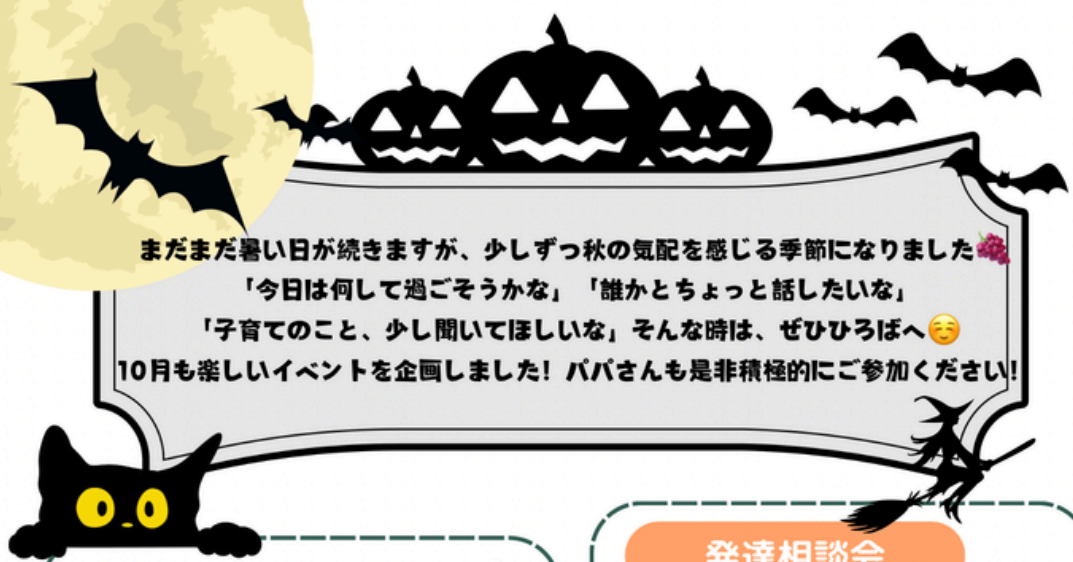
CLOSE 木・日・祝

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が、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました

「今日は何して過ごそうかな」「誰かとちょっと話したいな」

「子育てのこと、少し聞いてほしいな」そんな時は、ぜひひろばへ

10月も楽しいイベントを企画しました！パパさんも是非積極的にご参加ください！

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♪

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

と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。



無料!!

無料!!

HAPPY HALLOWEEN

10/30日(金)

31日(土)

今年も砦公園でやります！

ハロウィンイベント~

・フォトブース・ハイハイ&アンヨレース

・ふれあい遊び・パネルシアター

仮装大歓迎！スタッフも変身します！

予約の詳細はInstagramでお知らせします☆

雨天時はひろばで開催します！

発達相談会

27日(火)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☆

☆朝の10分ヨガ☆

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！

無料!!

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☆体がスッパリ軽くな

ります！一緒に楽しみましょう♪

