

\*おやこでよって\*

# チョコっとあっぴるむ

## 平成20年10月



☆「おやこひろば」事業☆

三鷹市・NPO・ボランティア、そして子育て中のママたちが一緒になって取り組む

「親子の居場所づくり」のことで

「子育て」をきっかけに、新しい出会いと、みんなのしたいことを実現する環境づくりを目的にしています。

【対象】 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子及びプレママ（妊娠中のお母さん）

【主催】 おやこひろば実施協議会・三鷹市（市民協働センター）

【参加方法】 事前申し込み・親子10組（先着順）・【開催場所】 三鷹市市民協働センター

① 10/16 (木) 10:30 ～ 12:00	自分発見！ 布コラージュで とっておきの ポストカード  1.300円  NPO法人子育てコンビニ	② 10/18 (土) 13:30 ～ 15:30	産後もすっきり フレママの骨盤 ケア  2.000円（さらし付）  ハッピーマムズ (助産師 谷京子)	③ 10/20 (月) 10:30 ～ 12:00	マタニティヨガ  安産力を養い肩こり等マイナ ートラブル改善ケアご紹介。 対象：妊娠15週以降の健康な 妊婦さん(定員9人)  1.500円  花莉屋  日本マタニティヨーガ協会会員
④ 10/23 (木) 10:30 ～ 12:00	ママが主役 ～自分らしい始めの1歩を 考える～ コーチング (参加者親子6組)  1.500円  コミュニケーション・ファーム	⑤ 10/27 (月) 10:30 ～ 12:00	ヨガママ (ママのためのヨガクラス) 骨盤を整え、ヨガでストレ ッチ&リラックス。 対象：ハイハイ前の赤ち ゃんとママ(定員9組)  1.500円  花莉屋	⑥ 10/30 (木) 10:30 ～ 12:00	子育てママを応援する カラーセラピー・ワークショップ 「夢をかなえる樹」を 描こう♪(定員5組)  1.500円  COCO*COLOR

※参加費は各NPO・市民活動団体の必要経費になります。

ヨガの持ち物：

1. クラスはフロアーにカーペットを敷いて行きます。横になるポーズがあります、気になる方はヨガマットやバスタオルをお持ちください。(赤ちゃんの為にはバスタオルや敷物)
2. 動きやすい服装でご参加ください。

☆毎回ティータイムをご用意しています。ホ

ットひと息つきにいらしてください。

☆全日：保育ありません。

☆お車でのご来場はご遠慮ください。

☆パパもお気軽にご参加ください。

\*お申し込み・お問い合わせ先\*

三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23(休館日：火曜日)

電話：0422(46)0048・FAX：0422(46)0148 メール：kyoudou@collabo-mitaka.jp

※FAX申込は裏面をご利用ください。

# 「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」

## 参加申し込みFAX用紙

お名前 (ふりがな)

お子様の年齢・お名前(ふりがな)

( )歳 ( )ヶ月 ( )

電話番号

FAX 番号

◆どの「チョコっとあっぷるーむ」に参加しますか？ 参加を希望される講座番号を○で囲んでください。

① 10/16 (木) 10:30 ~ 12:00	<b>自分発見！ 布コラージュで とっておきの ポストカード</b>  1.300 円  NPO法人子育てコンビニ	② 10/18 (土) 13:30 ~ 15:30	<b>産後もすっきり フレママの骨盤 ケア</b>  2.000 円 (骨盤ケア用さらし付)  ハッピーママズ (助産師 谷京子)	③ 10/20 (月) 10:30 ~ 12:00	<b>マタニティヨガ</b> 安産力を養い肩こり等マイナ ートラブル改善ケアご紹介。 対象:妊娠 15 週以降の健康な 妊婦さん(定員9人)  1.500 円  花莉屋 日本マタニティヨーガ協会会員
④ 10/23 (木) 10:30 ~ 12:00	<b>ママが主役 ~自分らしい始めの1歩を 考える~ コーチング (参加者親子6組)</b>  1.500 円  コミュニケーション・ファーム	⑤ 10/27 (月) 10:30 ~ 12:00	<b>ヨガママ (ママの為のヨガクラス)</b> 骨盤を整えながらヨガでス トレッチ&リラククス。 対象:ハイハイ前の赤ちゃ んとお母さん(定員9組)  1.500 円  花莉屋	⑥ 10/30 (木) 10:30 ~ 12:00	<b>子育てママを応援する カラーセラピー・ワークショップ 「夢をかなえる樹」を 描こう♪(定員5組)</b>  1.500 円  COCO * COLOR

☆毎回ティータイムをご用意しています。ホッとひと息つきにいらしてください。  
☆全日：保育ありません。  
☆お車でのご来場はご遠慮ください。  
☆パパもお気軽にご参加ください。

★定員を超えた場合、キャンセル待ちされますか？

はい ( ) ・ いいえ ( )

【確認のためFAXさせていただきます】

様

( ) 番の「チョコっとあっぷるーむ」のお申し込みありがとうございました。

( ) 番の「チョコっとあっぷるーむ」のキャンセル待ちを受け付けました。

三鷹市市民協働センター開館時間＝午前9時～午後9時30分（受付は午後9時まで）

休館日＝毎週火曜日（祝日の場合は直近の平日）・年末年始

TEL:0422-46-0048 FAX:0422-46-0148