



おやこでよって
チョコとあっぷる ム



NPO、市民活動団体、ボランティア、そしてママたちが一緒になって
 取り組む「親子の居場所づくり」おやこひろば事業。「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。

平成 28 年 5 月

【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）（詳細は各メニューに記載）
 【主催】 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク 【開催場所】 三鷹市市民協働センター
 【参加方法】 事前申し込み先着順 電話・FAX・メールで三鷹市市民協働センターへ※裏面参照

■お菓子とお茶をご用意しています ■保育なし ■お車でのご来場はご遠慮ください

予約受付
 4/18(月)9:00～

1	5/9 (月) 10:30～12:00	産前・産後の骨盤ケア ママの体が妊娠・出産・産後でどのように変化をするのか知ろう！お腹の赤ちゃんもすくすく。定員 8 組 2,000 円(さらし付)	～知って整え、お産も産後も安心～ はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
2	5/12 (木) 10:30～12:00	もっと知りたい！みたかの幼稚園 「みたか幼稚園ガイド」制作スタッフと三鷹の幼稚園事情についておしゃべりしませんか？ 定員 10 組 1000 円(みたか幼稚園ガイド・手作りお菓子付)	～「みたか幼稚園ガイド」制作裏話もきけます～ NPO 法人子育てコンビニ
3	5/14 (土) 10:30～12:00	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」 パパにも簡単なマッサージを紹介。対象：9ヶ月前の子と保護者 持ち物：バスタオル・授乳ケープ 定員 6 組 1,800 円 パパ&ママ参加も同額(オイル・シート代込・手作りお菓子付)	～赤ちゃんとの楽しくふれあいましょう♪～ Mama & Baby
4	5/16 (月) 10:30～12:00	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ 赤ちゃんの大好きなマッサージをご紹介♪対象：ハイハイ前の赤ちゃんとお母さん 持ち物：バスタオル 定員 8 組 1,800 円(材料費込・手作りお菓子付)	～赤ちゃんとお楽しみスキンシップしましょ～ NPO 法人子育てコンビニ
5	5/19 (木) 10:30～12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 簡単で楽しいベビーサインをお歌、ふれあい遊び、読み聞かせをとおし紹介。対象：4ヶ月～1歳半頃 定員 8 組 1,500 円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付))	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ Mama & Baby
6	5/21 (土) 10:30～12:00	親子ヨガレッチ ベビーのバランス感覚と産後運動に♪対象：6ヶ月～2歳前のお子さんと保護者 持ち物：バスタオル 定員 6 組 1,500 円 パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付)	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～ Kupu-Kupu
7	5/23 (月) 10:30～12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 体調にあわせたヨガを。肩こり改善セルフケアもご紹介。対象：ハイハイ前の赤ちゃんとお母さん 定員 8 組 1,500 円(手作りお菓子付)	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
8	5/26 (木) 10:30～12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 赤ちゃんの健やかな成長と安眠に◎対象：9ヶ月前の子と保護者 持ち物：バスタオル・授乳ケープ 定員 8 組 1,800 円 パパ&ママ参加も同額(オイル・シート代込・手作りお菓子付)	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょ♪～ Mama & Baby
9	5/30 (月) 10:30～12:00	色で子育てを楽しく！ 色の不思議を体験し、生活に取り入れてみませんか？対象：妊婦～1歳半頃の子とママ 定員 6 組 2,000 円(色育絵本・手作りお菓子付)	～色育(いろいろ)でママもリフレッシュ～ NPO 法人子育てコンビニ

注:運動系講座は締め付けの少ない動きやすい服装でご参加ください。飲み物や赤ちゃんの敷物は必要に応じてお持ちください。

※参加費は各 NPO・市民活動団体の必要経費です。(釣り銭のないようご注意ください。)

三鷹市市民協働センター

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」
5月分 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

受付開始日: 4月18日(月) 9:00~

キャンセルは速やかにご連絡ください

◆参加を希望される講座番号を○で囲んでください。

1	5/9 (月)	産前・産後の骨盤ケア 10:30~12:00 2,000円(さらし付)	~知って整え、お産も産後も安心~ はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
2	5/12 (木)	もっと知りたい!みたかの幼稚園 10:30~12:00 1000円(みたか幼稚園ガイド・手作りお菓子付)	~「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます~ NPO法人子育てコンビニ
3	5/14 (土)	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」 10:30~12:00 1,800円 パパ&ママ参加も同額(オイル・シート代込・手作りお菓子付)	~赤ちゃんとの楽しくふれあいましょう♪~ Mama & Baby
4	5/16 (月)	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ 10:30~12:00 1,800円(材料費込・手作りお菓子付)	~赤ちゃん楽しくスキンシップしましょう~ NPO 法人子育てコンビニ
5	5/19 (木)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 10:30~12:00 1,500円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付))	~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ Mama & Baby
6	5/21 (土)	親子ヨガレッチ 10:30~12:00 1,500円 パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付)	~親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪~ Kupu-Kupu
7	5/23 (月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 10:30~12:00 1,500円(手作りお菓子付)	~ママの為のヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
8	5/26 (木)	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 10:30~12:00 1,800円 パパ&ママ参加も同額(オイル・シート代込・手作りお菓子付)	~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましよう♪~ Mama & Baby
9	5/30 (月)	色で子育てを楽しく! 10:30~12:00 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付)	~色育(いろいろ)でママもリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ

★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 ()

様

【確認のためFAXさせていただきます】

() 番のお申し込みありがとうございました。

() 番のキャンセル待ちを受け付けました。

特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

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: 火曜日(火曜日が祝日の場合は祝日明けの平日)

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

ホームページアドレス: <http://www.collabo-mitaka.jp/>

