



おやこでよって

チョコっとあっぷるむ



平成 28 年 6 月

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。

【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

予約受付
5/16(月)9:00～

■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

1	6/2 (木) 10:30～12:00	ママ護身術エクササイズ（パンチ編） エクササイズでベビーを守るパンチも練習♪対象:首座り-1歳半頃の子とママ 持ち物:抱っこ紐 定員 6組 1,500円(防犯ホイッスル付) アイ・リコサイズ	～だっこしたまま、強いママ～
2	6/6 (月) 10:30～12:00	はじめてのベビーヨガ ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪対象:2か月～ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈 定員 9組 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋	～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～
3	6/9 (木) 10:30～12:00	「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会 母になったばかりの約40人のインタビューを集めたドキュメンタリー映画。上映後、感想をシェア。定員 8組 800円(手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ	～上映後感想などをシェアするお茶会～
4	6/11 (土) 10:30～12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 12本のカラーボトルから選んだ気になる色の意味を知って、自分を見つめなおしてみませんか?定員 6組 1,500円(手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ	～色彩心理で心も身体もリフレッシュ～
5	6/13 (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) はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)	～知って整え、お産も産後も安心～
6	6/16 (木) 10:30～12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 簡単に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) Mama & Baby	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～
7	6/18 (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) Mama & Baby	～赤ちゃんとの楽しくふれあいましょう♪～
8	6/20 (月) 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) Mama & Baby	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましよう♪～
9	6/23 (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」製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 1,000円(みたか幼稚園ガイド・手作りお菓子付) NPO法人子育てコンビニ	～「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もさけます～
10	6/25 (土) 10:30～12:00	スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方 赤ちゃんの体を知ることで、抱っこひもの上手な使い方を知ろう! 定員 6組 1,500円(パパ&ママ参加時 2,000円) はっぴいまむず	～赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう～
11	6/27 (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和妈妈 定員 8組 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～
12	6/30 (木) 10:30～12:00	ママと英語であ・そ・ぼ! ママとのコミュニケーションツールとして英語の歌や製作を行います。対象:1～2歳の子とママ 定員 6組 2,000円(絵本付) NPO 法人子育てコンビニ	～英語のお歌を楽しもう!～

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用意ください。)

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」

6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: 5月16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	6/2 (木) 10:30~12:00	ママ護身術エクササイズ (パンチ編) 1,500円(防犯ホイッスル付)	~だっこしたまま、強いママ~ アイ・リコサイス
2	6/6 (月) 10:30~12:00	はじめてのベビーヨガ 1,500円(手作りお菓子付)	~赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい~ 花莉屋
3	6/9 (木) 10:30~12:00	「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会 800円(手作りお菓子付)	~上映後感想などをシェアするお茶会~ NPO 法人子育てコンビニ
4	6/11 (土) 10:30~12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 1,500円(手作りお菓子付)	~色彩心理で心も身体もリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
5	6/13 (月) 10:30~12:00	産前・産後の骨盤ケア 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)
6	6/16 (木) 10:30~12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 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
7	6/18 (土) 10:30~12:00	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」 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
8	6/20 (月) 10:30~12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 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	6/23 (木) 10:30~12:00	もっと知りたい! みたかの幼稚園 1,000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
10	6/25 (土) 10:30~12:00	スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方 1,500円(パパ&ママ参加時 2,000円)	~赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう~ はっぴいまむず
11	6/27 (月) 10:30~12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 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
12	6/30 (木) 10:30~12:00	ママと英語であそぼ! 2,000円(絵本付)	~英語のお歌を楽しもう!~ 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/>

