



おやこでよって
チョコとあっぴるむ



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、**平成28年8月**
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だ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
7/15(金)9:00～

1	8/1 (月)	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 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
2	8/4 (木)	ママ護身術エクササイズ (キック編) エクササイズでベビーを守るキックも練習♪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 10:30～12:00 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
3	8/6 (土) お時間注意!	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か月前の子と保護者 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 定員 8組 13:30～15:00 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ょう♪～ Mama & Baby
4	8/8 (月)	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 6組 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)
5	8/18 (木)	親子で色を使って遊んでみましょう! 色の不思議を体験し、親子で色遊びしてみませんか? 定員 6組 10:30～12:00 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付)	～色育(いろいろ)で夏をのりきろう～ NPO 法人子育てコンビニ
6	8/20 (土)	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歳前の子と保護者 持ち物:バスタオル 定員 6組 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	8/22 (月)	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 10:30～12:00 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
8	8/25 (木)	ふわふわ羊毛フェルトアート お子さんが描いた絵を羊毛のアート作品に! 対象:2歳頃～の子と保護者 持ち物:タオル3枚 定員 7組 10:30～12:00 1,800円(材料費・額・手作りお菓子付)	～夏の思い出に!～ NPO 法人子育てコンビニ
9	8/27 (土)	スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方 赤ちゃんの体と発達を知り、抱っこひもの上手な使い方を知ろう! 妊婦&5ヵ月までの子と保護者 定員 4組 10:30～12:00 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
10	8/29 (月)	「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 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

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。

「おやこでよって チョコっとあっぴるーむ」

8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: 7月15日(金) 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	8/1 (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
2	8/4 (木) 10:30~12:00	ママ護身術エクササイズ (キック編) 1,500円(防犯ホイッスル付)	~だっこしたまま、強いママ~ アイ・リコサイズ
3	8/6 (土) 13:30~15:00	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ょう♪~ Mama & Baby
4	8/8 (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)
5	8/18 (木) 10:30~12:00	親子で色を使って遊んでみましょう! 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付)	~色育(いろいろ)で夏をのりきろう~ NPO 法人子育てコンビニ
6	8/20 (土) 10:30~12:00	親子ヨガレッチ 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	8/22 (月) 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
8	8/25 (木) 10:30~12:00	ふわふわ羊毛フェルトアート 1,800円(材料費・額・手作りお菓子付)	~夏の思い出に!~ NPO 法人子育てコンビニ
9	8/27 (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
10	8/29 (月) 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

★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/>

