



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12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
11/16(水)9:00～

1	12/1 (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・リコサイス	～だっこしたまま、強いママ～
2	12/3 (土) お時間注意！ 13:30～15:00	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	～赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪～
3	12/5 (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～
4	12/8 (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	～クリスマスを楽しもう！～
5	12/10 (土) 10:30～12:00	こもれび子育てサロン・冬を楽しく X'mas やお正月、体の調子も万全に！<冬の過ごし方>をテーマにお話しましょう。 定員：6組 500円(お茶とお菓子付) NPO 法人こもれび	～おしゃべりとお楽しみの時間～
6	12/12 (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6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～
7	12/15 (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、読み聞かせを通し紹介。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	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～
8	12/17 (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) Kupu-Kupu	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～
9	12/19 (月) 10:30～12:00	羊毛フェルトワーク ふわふわで温かい色味の羊毛に癒されながら、制作を楽しみましょう♪ 定員：8組 2,000円(材料費込・手作りお菓子付) NPO法人子育てコンビニ	～クリスマスの飾りを作ろう！～
10	12/22 (木) 10:30～12:00	色で子育てを楽しく！ クリスマスや冬の色の楽しみ方のお話をします。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) NPO 法人子育てコンビニ	～色育(いろいろ)クリスマス編～
11	12/24 (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ヶ月までの子と保護者 定員4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～

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 チョコっとあっぷるーむ」

12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: 11月16日(水) 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	12/1 (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	12/3 (土) 13:30~15:00	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)	~赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪~ Mama & Baby
3	12/5 (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
4	12/8 (木) 10:30~12:00	ママと英語であ・そ・ぼ! 2.000円(絵本付)	~クリスマスを楽しもう!~ NPO 法人子育てコンビニ
5	12/10 (土) 10:30~12:00	こもれび子育てサロン・冬を楽しく 500円(お茶とお菓子付)	~おしゃべりとお楽しみの時間~ NPO 法人こもれび
6	12/12 (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)
7	12/15 (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
8	12/17 (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
9	12/19 (月) 10:30~12:00	羊毛フェルトワーク 2.000円(材料費込・手作りお菓子付)	~クリスマスの飾りを作ろう!~ NPO法人子育てコンビニ
10	12/22 (木) 10:30~12:00	色で子育てを楽しく! 2.000円(色育絵本・手作りお菓子付)	~色育(いろいろ)クリスマス編~ NPO 法人子育てコンビニ
11	12/24 (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

★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/>

