



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。

2017年1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  
12/15(木)9:00～

1	1/5 (木) 10:30～12:00	<b>ママ護身術エクササイズ (キック編)</b> 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 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
2	1/9 (月) 祝日 10:30～12:00	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 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)	～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)
3	1/12 (木) 10:30～12:00	<b>もっと知りたい!みたかの幼稚園</b> 「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)	～「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
4	1/14 (土) 10:30～12:00	<b>パパの子育て講座「ベビーマッサージ」</b> 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)	～赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪～ Mama & Baby
5	1/16 (月) 10:30～12:00	<b>ママの手仕事</b> 不思議な針で制作します。ママお手製の吊るし雛で桃の節句を飾りましょう♪ 定員8組 1,600円(材料費込み・手づくりお菓子付)	～羊毛フェルトでつるし雛を作りましょう～ NPO法人子育てコンビニ
6	1/19 (木) 10:30～12:00	<b>「ベビーサイン」で楽しい子育て♪</b> 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))	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ Mama & Baby
7	1/23 (月) 10:30～12:00	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 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)	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
8	1/26 (木) 10:30～12:00	<b>みんな一緒に「ベビーマッサージ」</b> 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 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
9	1/28 (土) 10:30～12:00	<b>スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方</b> 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 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	1/30 (月) 10:30～12:00	<b>ベビーマッサージで親子のふれあい♪</b> 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和妈妈持ち物:バスタオル定員8組 1,800円(オイル・シート代込・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

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」

1 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: 12月15日(木) 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	1/5 (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
2	1/9 (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)
3	1/12 (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
4	1/14 (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)	~赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪~ Mama & Baby
5	1/16 (月) 10:30~12:00	ママの手仕事 1,600円(材料費込み・手づくりお菓子付)	~羊毛フェルトでつるし雛を作らましよう~ NPO法人子育てコンビニ
6	1/19 (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))	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
7	1/23 (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)	~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
8	1/26 (木) 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)	~赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましよう♪~ Mama & Baby
9	1/28 (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)	~赤ちゃんとやさしい抱っこを考えよう~ はっぴいまむず
10	1/30 (月) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のおふれあい♪ 1,800円(オイル・シート代込・手作りお菓子付)	~赤ちゃんと楽しくスキンシップしましよう~ 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/>

