



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2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

予約受付
1/16(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	2/2 (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	2/6 (月) 10:30～12:00	マタニティヨガ ゆったい骨盤調整で安産力 体調に合わせたポーズを。対象：妊娠15週～の健康な方。子連れ2組可※主治医にご相談ください。定員9組 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)	～骨盤整え、快適マタニティ生活～
3	2/9 (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	2/13 (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～
5	2/16 (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～
6	2/18 (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	～赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪～
7	2/20 (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ょう♪～
8	2/23 (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！～
9	2/25 (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～
10	2/27 (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	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～

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」

2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: 1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	2/2 (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	2/6 (月) 10:30~12:00	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 1,500円(手作りお菓子付)	~骨盤整え、快適マタニティ生活~ 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)
3	2/9 (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	2/13 (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)
5	2/16 (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))	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
6	2/18 (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))	~赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪~ Mama & Baby
7	2/20 (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))	~赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪~ Mama & Baby
8	2/23 (木) 10:30~12:00	ママと英語であ・そ・ほ! 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
9	2/25 (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
10	2/27 (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)	~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋

★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/>

