



おやこでよって
チョコとあっぷる



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3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
2/15(水)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	3/2 (木) 10:30～12:00	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 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	3/6 (月) 10:30～12:00	ママの手仕事 可愛いモチーフに願いを込めて。羊毛フェルトで端午のお飾りを作りましょう♪ 定員8組 1,800円(材料費込、手作りお菓子付)	～つるし端午を羊毛フェルトで作ろう～ NPO 法人子育てコンビニ
3	3/9 (木) 10:30～12:00	色で子育てを楽しく! 色の不思議を体験し、生活に取り入れてみませんか? 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)	～色育(いろいろ)でママもリフレッシュ～ NPO 法人子育てコンビニ
4	3/13 (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)	～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	3/16 (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))	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ Mama & Baby
6	3/20 (月) 祝日 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))	～赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪～ Mama & Baby
7	3/23 (木) 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))	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましよう♪～ Mama & Baby
8	3/25 (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)	～赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう～ はっぴいまむず
9	3/27 (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)	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋

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注意ください。)

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」

3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 2月15(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	3/2 (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	3/6 (月) 10:30~12:00	ママの手仕事 1800円(材料費込、手作りお菓子付)	~つるし端午を羊毛フェルトで作ろう~ NPO 法人子育てコンビニ
3	3/9 (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)でママもリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
4	3/13 (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	3/16 (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	3/20 (月) 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))	~赤ちゃん楽しくふれあいましょう♪~ Mama & Baby
7	3/23 (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))	~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪~ Mama & Baby
8	3/25 (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
9	3/27 (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

★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/>

