



おやこでよって

千ヨコとあっぷるむ

三鷹市市民協働センターおやこひろば事業



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4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 3/15(水)9:00～

1	4/1 (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)	～赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪～ Mama & Baby
2	4/3 (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)	～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～ 花莉屋
3	4/6 (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)	～だっこしたまま、強いママ～ アイ・リコサイズ
4	4/8 (土) 10:30～12:00	こもれび子育てサロン・子育てもっと楽しもう 先輩ママスタッフを交えておしゃべりしながら情報交換。定員 6組 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
5	4/10 (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)	～赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby
6	4/13 (木) 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)
7	4/15 (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歳前の子と保護者 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)	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～ Kupu-Kupu
8	4/17 (月) 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
9	4/20 (木) 10:30～12:00	子育てを楽しむために 三鷹での子育て情報などのおしゃべりやママ友づくりをしましょう！定員 10組 300円 (手作りお菓子付)	～子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう～ NPO 法人子育てコンビニ
10	4/22 (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か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
11	4/24 (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
12	4/27 (木) 10:30～12:00	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 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

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用意ください。)

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」

4 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 3 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	4/1 (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
2	4/3 (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
3	4/6 (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・リコサイズ
4	4/8 (土) 10:30~12:00	こもれび子育てサロン・子育てもっと楽しもう 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
5	4/10 (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)	~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪~ Mama & Baby
6	4/13 (木) 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	4/15 (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
8	4/17 (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
9	4/20 (木) 10:30~12:00	子育てを楽しむために 300 円(手作りお菓子付)	~子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう~ NPO 法人子育てコンビニ
10	4/22 (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
11	4/24 (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
12	4/27 (木) 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

★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

