



おやこでよって
チョコとあっぷるむ



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8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 7/14(金)9:00～

1	8/3 (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
2	8/7 (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)	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby
3	8/10 (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)
4	8/21 (月) 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
5	8/24 (木) 10:30～12:00	いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作 オイルなしのベビマと記念品制作!対象2～12ヶ月の子とママ 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 定員5組 2,000円(材料費込み)	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ きらきらパース
6	8/26 (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
7	8/28 (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
8	8/31 (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)	～英語のお歌を楽しもう!～ 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。

※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」
8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 7月14(金) 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	8/3 (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
2	8/7 (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
3	8/10 (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)
4	8/21 (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
5	8/24 (木) 10:30~12:00	いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作 2.000 円(材料費込み)	~ママと赤ちゃんのふれあいをサポート~ きらきらバース
6	8/26 (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
7	8/28 (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
8	8/31 (木) 10:30~12:00	ママと英語であそぼ！ 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

★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

