



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9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 8/16(水)9:00～

1	9/4 (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
2	9/7 (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
3	9/9 (土) 10:30～12:00	こもれび子育てサロン・ママ達のおすすめ絵本 気になる絵本がもしあれば教えてくださいね♪絵本の良さをおしゃべりしましょう! 定員 6組 500円(パパ&ママ参加も同額)	～おやこでほっと一息タイム～ NPO 法人こもれび
4	9/11 (月) 10:30～12:00	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ 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
5	9/14 (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)
6	9/16 (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
7	9/18 (月) 祝日 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 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))	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby
8	9/21 (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
9	9/25 (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
10	9/28 (木) 10:30～12:00	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作 お子様のスキンケア方法を知ろう&記念品制作! 対象:3歳までの子とママ 持ち物:授乳ケープ 定員 5組 2,000円(材料費込み)	～赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン～ きらきらバース

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。

※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 チョコっとあっぴるーむ」

9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 8月16(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	9/4 (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)	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
2	9/7 (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・リコサイス
3	9/9 (土) 10:30~12:00	こもれび子育てサロン・ママ達のおすすめ絵本 500円パパ&ママ参加も同額	~おやこでほっと一息タイム~ NPO 法人こもれび
4	9/11 (月) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ 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ょう♪~ NPO 法人子育てコンビニ
5	9/14 (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)
6	9/16 (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
7	9/18 (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
8	9/21 (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
9	9/25 (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
10	9/28 (木) 10:30~12:00	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作 2,000円(材料費込み)	~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~ きらきらパース

★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

