



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。

【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 9/15(金) 9:00～**

1	10/2 (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
2	10/5 (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
3	10/9 (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)	～赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪～ Mama & Baby
4	10/12 (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)
5	10/16 (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
6	10/19 (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)	～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
7	10/23 (月) 10:30～12:00	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 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)	～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)
8	10/26 (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～ きらきらパース

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 チョコっとあっぴるーむ」
10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 9/15 (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	10/2 (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
2	10/5 (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
3	10/9 (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
4	10/12 (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)
5	10/16 (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
6	10/19 (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
7	10/23 (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)
8	10/26 (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

