



NPO、市民活動団体、ボランティア、そしてママたちが一緒に
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～

	10/2 (月)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)	～ママの為のヨガで骨盤整え!リラックス～
1	10:30～12:00	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とママ 定員 8組 1,500円(手作りお菓子付)	花莉屋
2	10/5 (木)	ママ護身術エクササイズ (パンチ編)	～だっこしたまま、強いママ～
3	10:30～12:00	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)	アイ・リコサイズ
4	10/9 (月) 祝日	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」	～赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪～
5	10:30～12:00	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)	Mama & Baby
6	10/12 (木)	産前・産後の骨盤ケア	～知って整え、お産も産後も安心～
7	10:30～12:00	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)	はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
8	10/16 (月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～
9	10:30～12:00	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)	Mama & Baby
10	10/19 (木)	「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会	～上映後感想などをシェアするお茶会～
11	10:30～12:00	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)	NPO 法人子育てコンビニ
12	10/23 (月)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力	～骨盤整え、快適マタニティ生活～
13	10:30～12:00	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)	花莉屋(日本マタニティヨガ協会会員)
14	10/26 (木)	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作	～赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン～
15	10:30～12:00	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)	きらきらベース

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 チョコっとあっぷるーむ」 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)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)	~ママの為のヨガで骨盤整えリラックス~
	10:30~12:00	1,500円(手作りお菓子付)	花莉屋
2	10/5 (木)	ママ護身術エクササイズ (パンチ編)	~だっこしたまま、強いママ~
	10:30~12:00	1,500円(防犯ホイッスル付)	アイ・リコサイス
3	10/9 (月)	パパの子育て講座「ベビーマッサージ」	~赤ちゃんと楽しくふれあいましょう♪~
	10:30~12:00	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)	Mama & Baby
4	10/12 (木)	産前・産後の骨盤ケア	~知って整え、お産も産後も安心~
	10:30~12:00	2,000円(さらし付)	はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
5	10/16 (月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪	~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~
	10:30~12:00	1,500円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付)	Mama & Baby
6	10/19 (木)	「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会	~上映後感想などをシェアするお茶会~
	10:30~12:00	800円(手作りお菓子付)	NPO 法人子育てコンビニ
7	10/23 (月)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力	~骨盤整え、快適マタニティ生活~
	10:30~12:00	1,500円(手作りお菓子付)	花莉屋(日本マタニティヨガ協会会員)
8	10/26 (木)	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作	~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~
	10:30~12:00	2,000円(材料費込み)	きらきらバース

★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（）

樣

【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

