



* おやこでよって *

チョコっと あっぷる



2017年11月

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 10/16(月)9:00～

1	11/2 (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・リコサイス
2	11/6 (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	11/9 (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	11/11 (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
5	11/13 (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します♪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
6	11/16 (木) 10:30～12:00	ママの手仕事「冬支度」 リバーシブルの子ども用マフラーを羊毛フェルトで作ります。持ち物:タオル3枚、レジ袋 定員:6組 2,000円(材料費込・手作りお菓子付)	～オリジナル・キスマフラーを作しましょう!～ NPO 法人子育てコンビニ
7	11/20 (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))	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ Mama & Baby
8	11/25 (土) 10:30～12:00	泣き止む、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも 赤ちゃんの体や発達を知り、抱っこや抱っこ紐の使い方を知ろう!妊婦&首すわりまでの子と保護者 定員 4組 1,500円(パパ&ママ参加時 2,000円)	～首が座るまでに知ってほしい赤ちゃんのこと～ はっぴいまむず
9	11/27 (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	11/30 (木) 10:30～12:00	こもれび子育てサロン・冬を楽しく X'mas やお正月、体の調子も万全に!〈冬の過ごし方〉をテーマにお話しましょう。定員 10組 500円	～おやこでほっと一息タイム～ NPO 法人こもれび

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」

11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 10/16(月) 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	11/2 (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
2	11/6 (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	11/9 (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	11/11 (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
5	11/13 (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)	~赤ちゃん楽しくスキンシップしましょう♪~ NPO 法人子育てコンビニ
6	11/16 (木) 10:30~12:00	ママの手仕事「冬支度」 2,000 円(材料費込・手作りお菓子付)	~オリジナル・キッズマフラーを作りましょう!~ NPO 法人子育てコンビニ
7	11/20 (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
8	11/25 (土) 10:30~12:00	泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも 1,500 円(パパ&ママ参加時 2,000 円)	~首が座るまでに知ってほしい赤ちゃんのこと~ はっぴいまむず
9	11/27 (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
10	11/30 (木) 10:30~12:00	こもれび子育てサロン・冬を楽しく 500 円	~おやこでホッと一息タイム~ NPO 法人こもれび

★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

