



* おやこでよって *
チョコっと あっぷる



2017年12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 11/15(水)9:00～

1	12/4 (月)	はじめてのベビーヨガ ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪対象:2か月～ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈 定員:9組 10:30～12:00	～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～ 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋
2	12/7 (木)	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 10:30～12:00	～だっこしたまま、強いママ～ 1,500円(防犯ホイッスル付) アイ・リコサイズ
3	12/11 (月)	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 10:30～12:00	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～ 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	12/14 (木)	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 10:30～12:00	～知って整え、お産も産後も安心～ 2,000円(さらし付) はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
5	12/18 (月)	「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 10:30～12:00	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 1,500円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付)) Mama & Baby
6	12/21 (木)	色で子育てを楽しく! クリスマスや冬の色の楽しみ方のお話をします。対象:妊婦～1歳半頃の子とママ 定員6組 10:30～12:00	～色育(いろいろ)クリスマス編～ 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ
7	12/23 (土) 祝日	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 10:30～12:00	～首が座るまでに知ってほしい赤ちゃんのこと～ 1,500円(パパ&ママ参加時2,000円) はっぴいまむず
8	12/25 (月)	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 10:30～12:00	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋
9	12/28 (木)	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 10:30～12:00	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 2,000円(材料費込) 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 チョコっとあっぷるーむ」

12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 11/15(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	12/4 (月) 10:30~12:00	はじめてのベビーヨガ 1,500円(手作りお菓子付)	~赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい~ 花莉屋
2	12/7 (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
3	12/11 (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
4	12/14 (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)
5	12/18 (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
6	12/21 (木) 10:30~12:00	色で子育てを楽しく! 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付)	~色育(いろいろ)クリスマス編~ NPO 法人子育てコンビニ
7	12/23 (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
8	12/25 (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
9	12/28 (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

★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

