



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。

2018年2月

【対象】 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子及びブレママ（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 1/15(月)9:00～

1	2/1 (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) アイ・リコサイス	～だっこしたまま、強いママ～
2	2/5 (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) 花莉屋	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～
3	2/8 (木) 10:30～12:00	色で子育てを楽しく! 色の不思議を体験し、生活に取り入れてみませんか? 対象:妊婦～1歳半頃の子とママ 定員 6組 2,000円(色育絵本・手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ	～色育(いろいろ)でママもリフレッシュ～
4	2/10 (土) 10:30～12:00	産前・産後の骨盤ケア 妊娠出産産後の変化を学んでケア。お腹のベビーすくすく、ママいきいき。対象:妊婦・3歳までの母子定員 6組 2,000円(さし付) はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)	～知って整え、お産も産後も安心～
5	2/12 (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) Mama & Baby	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～
6	2/15 (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) NPO 法人子育てコンビニ	～上映後感想などをシェアするお茶会～
7	2/17 (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歳半の子と保護者 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) Kupu-Kupu	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～
8	2/19 (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)) Mama & Baby	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～
9	2/22 (木) 10:30～12:00	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 2,000円(材料費込み) きらきらパース	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～
10	2/26 (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※主治医にご相談の上。定員 9組 1,500円(手作りお菓子付) 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)	～骨盤整え、快適マタニティ生活～

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」
2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 1/15(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	2/1 (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	2/5 (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
3	2/8 (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)でママもリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
4	2/10 (土) 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	2/12 (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
6	2/15 (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	2/17 (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
8	2/19 (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
9	2/22 (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~ きらきらパース
10	2/26 (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)

★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



※お車でのご来場は、ご遠慮ください。