



おやこでよって
チョコっとあっぷる



2018年3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 2/15(木)9:00～

1	3/1 (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) アイ・リコサイズ	～だっこしたまま、強いママ～
2	3/5 (月) 10:30～12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 ベビーの健やかな成長と安眠に 対象:2ヶ月-11ヶ月の子と保護者 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) Mama & Baby	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～
3	3/8 (木) 10:30～12:00	産前・産後の骨盤ケア 妊娠・出産・産後の変化学んでケア。お腹のベビーすくすく、ママいきいき。対象:3歳までの親子・妊婦 定員6組 2,000円(さうじ付) 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～
4	3/12 (月) 10:30～12:00	子育てを楽しむために 三鷹での子育て情報などのおしゃべりやママ友づくりをしましょう! 定員10組 300円(手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ	～子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう～
5	3/15 (木) 10:30～12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 12本のカラーボトルから気になる色の意味を知って、自分を見つめなおしてみませんか? 定員:6組 参加費 1,500円(手作りお菓子付) NPO 法人子育てコンビニ	～色彩心理で心も身体もリフレッシュ～
6	3/19 (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	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～
7	3/22 (木) 10:30～12:00	ベビースキンケア講座&足形バック制作 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) きらきらバース	～赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン～
8	3/24 (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) はっぴいまむず	～首が座るまでに知っていたい赤ちゃんのこと～
9	3/26 (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～

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」
3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 2/15(木) 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	3/1 (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
2	3/5 (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もう♪~ Mama & Baby
3	3/8 (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	3/12 (月) 10:30~12:00	子育てを楽しむために 300 円(手作りお菓子付)	~子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう~ NPO 法人子育てコンビニ
5	3/15 (木) 10:30~12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 参加費 1.500 円(手作りお菓子付)	~色彩心理で心も身体もリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
6	3/19 (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))	~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ Mama & Baby
7	3/22 (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)	~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~ きらきらバース
8	3/24 (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	3/26 (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

★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。