



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、
 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としています。

2018年7月

【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 6/15(金)9:00～

1	7/2 (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 定員8組	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ Mama & Baby
2	7/5 (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を練習♪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	～だっこしたまま、強いママ～ アイ・リコサイズ
3	7/7 (土) お時間注意! 13:30～15:00	簡単スクラップブック (アルバム編) 30cm四方のアルバム1枚作成。対象:0歳～1歳半頃の子と保護者 持ち物:写真5～10枚 定員5組	～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～ クローバーアルバムの会
4	7/9 (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♪対象:ハイハイ前の赤ちゃんと保護者 持ち物:バスタオル 定員8組	～赤ちゃんと楽しくスキンシップしましょう♪～ NPO法人子育てコンビニ
5	7/12 (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歳までの母子・妊婦 定員6組	～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)
6	7/14 (土) 10:30～12:00	簡単スクラップブック (A4フレーム編) 木製フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:0～1歳半頃の子と保護者 持ち物:写真1～3枚 定員5組	～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～ クローバーアルバムの会
7	7/16 (月) 祭日 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:2～11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	～赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby
8	7/19 (木) 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	～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
9	7/21 (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5組	～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
10	7/23 (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	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
11	7/26 (木) 10:30～12:00	ベビースキンケア講座&足形バッグ制作 お子様のスキンケア方法を知ろう&記念品制作! 対象:3歳までの子と保護者 持ち物:授乳ケープ 定員5組	～赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン～ 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」

7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 6/15(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	7/2 (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)	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
2	7/5 (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	7/7 (土) 13:30~15:00	簡単スクラップブック♪ (アルバム編) 1.500 円(材料費込み)	~写真のある暮らしを楽しみましょう♪~ クローバーアルバム会
4	7/9 (月) 10:30~12:00	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ 1.500 円 (オイル・シート代込)	~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
5	7/12 (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)
6	7/14 (土) 10:30~12:00	簡単スクラップブック♪ (A4 フレーム編) 2.000 円(A4 フレーム他材料費込み)	~写真のある暮らしを楽しみましょう♪~ クローバーアルバム会
7	7/16 (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)	~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪~ Mama & Baby
8	7/19 (木) 10:30~12:00	子育てを楽しむために 300 円	~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
9	7/21 (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
10	7/23 (月) 10:30~12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 1.500 円	~ママの為のヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
11	7/26 (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(パパ&ママ参加も同額(材料費込み))	~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~ 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

