



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だ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 8/15(水)9:00～

1	9/1 (土) ☆午後 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:ねんね～つかまり立ちの子と保護者 持ち物:写真5～10枚 定員5組 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の会
2	9/3 (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	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ Mama & Baby
3	9/6 (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 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
4	9/8 (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歳半頃の子と保護者 持ち物:バスタオル 定員6組 1,500円	～親子で楽しく動いて♪&ストレッチ♪～ Kupu-Kupu
5	9/10 (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:ハイハイ前の子とママ 定員8組 1,500円	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
6	9/13 (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 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)
7	9/15 (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! 対象:妊婦&首座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)	～首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと～ はっぴいまむず
8	9/17 (月) 祝日 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ヶ月頃の子と保護者 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 定員6組 1,800円(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
9	9/20 (木) 10:30～12:00	英語であそぼ! コミュニケーションツールとして英語の歌や製作を行います。対象:1～2歳の子と保護者 定員6組 2,000円(絵本付)	～英語のお歌を楽しもう!～ NPO 法人子育てコンビニ
10	9/24 (月) 祝日 10:30～12:00	親子リズムらんど 身近な素材の太鼓を叩いたり、リズムワークなど。対象:首座り～3歳の子と保護者 定員:6組 1,500円	～リズム遊びで笑顔いっぱいひととき～ NPO法人子育てコンビニ
11	9/27 (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 2,000円(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
12	9/29 (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飾り付け。対象:ねんね～つかまり立ちの子と保護者 持ち物:写真1～3枚 定員5組 2,000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の会

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。

「おやこによって チョコッとあっぴるーむ」

9 月分 参加申し込み FAX 用紙

お名前 (ふりがな)

お子様の月齢・お名前 (ふりがな)

() 歳 () ヶ月 ()

電話番号

FAX 番号

受付開始日 8/15(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	9/1 (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の会
2	9/3 (月) 10:30~12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 1,500 円	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
3	9/6 (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・リコサイズ
4	9/8 (土) 10:30~12:00	親子ヨガレッチ 1,500 円	~親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪~ Kupu-Kupu
5	9/10 (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
6	9/13 (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)
7	9/15 (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)	~首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと~ はっぴいまむず
8	9/17 (月) 10:30~12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 1,800 円 (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
9	9/20 (木) 10:30~12:00	英語であそぼ! 2,000 円(絵本付)	~英語のお歌を楽しもう!~ NPO 法人子育てコンビニ
10	9/24 (月) 10:30~12:00	親子リズムらんど 1,500 円	~リズム遊びで笑顔いっぱいひととき~ NPO法人子育てコンビニ
11	9/27 (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 (材料費込み)	~赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン~ きらきらパース
12	9/29 (土) 10:30~12:00	簡単スクラップブック♪(A4 フレーム編) 2,000 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の会

★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。