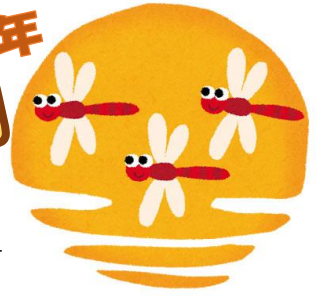




おやこでよって
チョコっとあっぷる



2018年
11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）
【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 10/15(月)9:00

| | | | |
|----|-------------------------------|---|--|
| 1 | 11/1 (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～ハイハイまでの子とママ 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 |
| 2 | 11/3 (土) 祝日 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) | ～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 |
| 3 | 11/5 (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歌、ふれあい遊び読み聞かせを通し紹介。対象:4～1歳半の子と保護者 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 |
| 4 | 11/8 (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歳までの子とママ・妊婦 定員 6組 2,000円(さし付) | ～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 | 11/12 (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:ハイハイ前の子と保護者 持ち物:バスタオル定員 8組 1,500円(オイル・シート代込) | ～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 |
| 6 | 11/15 (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インタビューを集めたドキュメンタリー上映。感想シェア。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員 8組 800円(夫婦参加時 1,600円) | ～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 | 11/17 (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&首すわりまでの子と保護者 定員 4組 1,500円(夫婦参加時 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 | 11/19 (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:2～11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(オイル・シート代込) | ～赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby |
| 9 | 11/22 (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 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 |
| 10 | 11/24 (土) 10:30～12:00 | パパの育児力アップ講座 赤ちゃんと遊びながら育児の悩み解消しよう! 対象:ハイハイ前の子とパパ 持ち物:バスタオル 定員 8組 1,500円 | ～助産師と育児について話そう～ 三鷹市助産師会 |
| 11 | 11/26 (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 |
| 12 | 11/29 (木) 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: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) | ～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。

※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」

11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 10/15(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 | 11/1 (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 | 11/3 (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) | ~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 |
| 3 | 11/5 (月) 10:30~12:00 | 「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 1,500円 | ~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ Mama & Baby |
| 4 | 11/8 (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) |
| 5 | 11/12 (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 |
| 6 | 11/15 (木) 10:30~12:00 | 「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会 800円(夫婦参加時1,600円) | ~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 | 11/17 (土) 10:30~12:00 | 泣き止む、よく寝る抱っこする方法と抱っこひも 1,500円(夫婦参加時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 | 11/19 (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 | 11/22 (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 |
| 10 | 11/24 (土) 10:30~12:00 | パパの育児力アップ講座 1,500円 | ~助産師と育児について話そう~ 三鷹市助産師会 |
| 11 | 11/26 (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 |
| 12 | 11/29 (木) 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) | ~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。