



三鷹市市民協働センターおやこひろば事業

おやこでよって
チョコっとあっぷる♪ む

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やって取り組む「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。

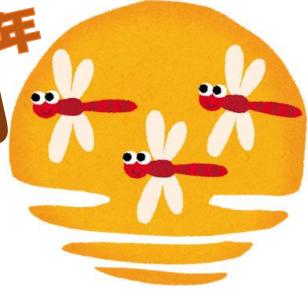
【対象】おおむね0~3歳のお子さんを持つ親子及びプレママ（妊娠中のお母さん）（詳細は各メニュー）

【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キング♪（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 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♪ 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、よく寝る抱っこひもの方法 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キング♪(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」
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キング♪(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)	~赤ちゃんと楽しくシ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、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも 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キング♪(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。