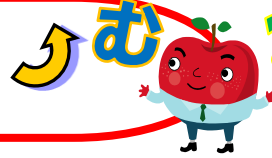




おやこでよって
チョコっとあっぷる



2019年



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 12/17(月)9:00

1	1/5 (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: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) クローバーアルバムの会	～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～
2	1/7 (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で紹介。対象:4～18ヶ月の子と保護者 定員8組 1,500円 Mama & Baby	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～
3	1/10 (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歳までの子と母親・妊婦 定員6組 2,000円(さし付) 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	1/17 (木) 10:30～12:00	子育てを楽しむために 三鷹での子育て情報や、子どもや子育てについてのおしゃべりをしませんか? 対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員10組 300円(ご夫婦参加時600円) 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	1/19 (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 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! 首すわりまでの子と保護者・妊婦 定員4組 1,500円(夫婦参加時2,000円) はっぴいまむず	～首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと～
6	1/21 (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) Mama & Baby	～赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪～
7	1/24 (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) きらきらバース	～赤ちゃんの肌荒れ対策レッスン～
8	1/28 (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:ハイハイ前の子と母親 定員8組 1,500円 花莉屋	～ママの為のヨガで骨盤整え/リラックス～
9	1/31 (木) 10:30～12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 気になるカラーボトルを選んで、自分を見つめなおしてみませんか? 対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員6組 1,500円 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～

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。

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」

1 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 12/17(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	1/5 (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
2	1/7 (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	1/10 (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	1/17 (木) 10:30~12:00	子育てを楽しむために 300円(夫婦参加時 600円)	~子育てコンビメンバーとお茶会しましょう~ NPO 法人子育てコンビ
5	1/19 (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
6	1/21 (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
7	1/24 (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~ きらきらパース
8	1/28 (月) 10:30~12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 1,500円	~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
9	1/31 (木) 10:30~12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 1,500円	~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

★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「来場は」遠慮ください。