



おやこでよって
チョコっとあっぴる



2019年

2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としています。

【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 1/16(水)9:00～

1	2/2 (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) 30 cm四方のアルバム 1 枚作成。対象:あんよ～3 歳の子と保護者 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	2/4 (月) 10:30～12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)調整 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～
3	2/7 (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母親 持ち物:抱っこ紐 定員 6 組 1,500 円(防犯ホイッスル付) アイ・リコサイズ	～だっこしたまま、強いママ～
4	2/11 (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、リズムワークをします。対象:首すわり～3 歳の子と保護者 定員:6 組 1,500 円 NPO法人子育てコンビニ	～リズム遊びで笑顔いっぱいひととき～
5	2/14 (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(さらし付) 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～
6	2/16 (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:あんよ～3 歳の子と保護者 持ち物:写真 1-3 枚 定員 5 組 2,000 円(材料費込) 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♪～
7	2/18 (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～
8	2/21 (木) 10:30～12:00	「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会 母になった約 40 人の話を集めたドキュメンタリー。上映後、感想をシェア。対象:妊婦・3 歳までの子と保護者 定員 8 組 800 円(ご夫婦参加時は 1,600 円) NPO法人子育てコンビニ	～上映後感想などをシェアするお茶会～
9	2/25 (月) 10:30～12:00	マタニティヨガ ゆったい骨盤調整で安産力 体調に合わせたポーズを。対象:妊娠 15 週～の健康な方。子連れ 2 組可※主治医にご相談ください。定員 9 組 1,500 円 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)	～骨盤整え、快適マタニティ生活～
10	2/28 (木) 10:30～12:00	いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作 オイルなしのベビマと記念品制作！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 5 組 2,000 円(材料費込) きらきらバース	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～

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。

対象が保護者の講座はご夫婦参加 OK です。

※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」
2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 1/16(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	2/2 (土) 13:30~15:00	簡単スクラップフッキング♪(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
2	2/4 (月) 10:30~12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)調整 1,500円	~ママの為のヨガで骨盤整え!リラックス~ 花莉屋
3	2/7 (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
4	2/11 (月・祝) 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
5	2/14 (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	2/16 (土) 10:30~12:00	簡単スクラップフッキング♪(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
7	2/18 (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
8	2/21 (木) 10:30~12:00	「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会 800円(夫婦参加時は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
9	2/25 (月) 10:30~12:00	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 1,500円	~骨盤整え、快適マタニティ生活~ 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)
10	2/28 (木) 10:30~12:00	いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作 2,000円(材料費込)	~ママと赤ちゃんのふれあいをサポート~ 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



※お車でのご来場はご遠慮ください。