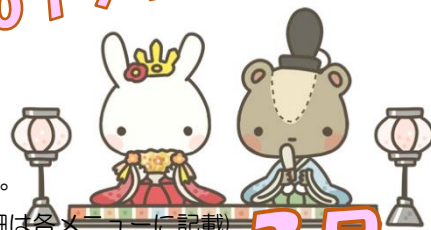




おやこでよって
チョコっとあっぷる♪む

2019年



3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 2/15(金)9:00～

1	3/2 (土) お時間注意！ 13:30～15:00	簡単スクラップブック作り♪(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
2	3/4 (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	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ Mama & Baby
3	3/7 (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
4	3/11 (月) 10:30～12:00	楽しく羊毛フェルト 羊毛フェルトの雑飾り作りです。成長と共に素敵な思い出の品に。対象:妊婦・3歳までの子と保護者 定員8組 1,800円(材料費・専用針込)	～つるし雑飾りを作しましょう～ NPO法人子育てコンビニ
5	3/14 (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)
6	3/16 (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！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
7	3/18 (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
8	3/23 (土) 10:30～12:00	パパの育児力アップ講座 赤ちゃんと一緒に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
9	3/25 (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:ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈 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
10	3/28 (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
11	3/30 (土) 10:30～12:00	簡単スクラップブック作り♪(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。

対象が保護者の講座はご夫婦参加OKです。

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」
3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 2/15(金) 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	3/2 (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	3/4 (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
3	3/7 (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	3/11 (月) 10:30~12:00	楽しく羊毛フェルト 1,800円(材料費・専用針込)	~つるし雛を作きましょう~ NPO法人子育てコンビニ
5	3/14 (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	3/16 (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 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
7	3/18 (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
8	3/23 (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
9	3/25 (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
10	3/28 (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
11	3/30 (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)	~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



※お車でのご来場はご遠慮ください。

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