



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だ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 3/15(金)9:00～

1	4/1 (月) 10:30～12:00	はじめてのベビーヨガ ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪対象:2か月～ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈 定員:9組	～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～ 花莉屋
2	4/4 (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-1歳半頃の子とママ 持ち物:抱っこ紐 定員6組	～だっこしたまま、強いママ～ アイリコサイス
3	4/6 (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:あんよ～3歳の子と保護者 持ち物:写真5-10枚 定員5組	～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
4	4/8 (月) 10:30～12:00	「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ 「うちの子手がかかる方も」など大変と感じているママお話しませんか?対象:3歳までの子とママ 定員6組	～ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会～ NPO 法人子育てコンビニ
5	4/11 (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	～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	4/13 (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	～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	4/15 (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	～赤ちゃんとのふれあいを楽しもう♪～ Mama & Baby
8	4/18 (木) 10:30～12:00	楽しく羊毛フェルト 端午の節句飾りを作ります。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	～羊毛フェルトでつるし端午を作らしよう～ NPO法人子育てコンビニ
9	4/20 (土) 10:30～12:00	親子ヨガレッチ ベビーのバランス感覚と産後運動に♪対象:6ヶ月～2歳半の子と保護者 持ち物:バスタオル 定員6組	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～ Kupu-Kupu
10	4/22 (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	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
11	4/25 (木) 10:30～12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ オイルなしで服の上からのベビマ♪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	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ きらきらバース

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」
4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 3/15(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	4/1 (月) 10:30~12:00	はじめてのベビーヨガ 1,500 円	~赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい~ 花莉屋
2	4/4 (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
3	4/6 (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
4	4/8 (月) 10:30~12:00	「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ 500 円	~ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会~ NPO 法人子育てコンビニ
5	4/11 (木) 10:30~12:00	産前・産後の骨盤ケア 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)
6	4/13 (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	4/15 (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)(夫婦 OK)	~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪~ Mama & Baby
8	4/18 (木) 10:30~12:00	楽しく羊毛フェルト 1,800 円(材料費・専用針込)	~羊毛フェルトでつるし端午(雛)を作りましょう~ NPO法人子育てコンビニ
9	4/20 (土) 10:30~12:00	親子ヨガレッチ 1,500 円 (夫婦 OK)	~親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪~ Kupu-Kupu
10	4/22 (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
11	4/25 (木) 10:30~12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ 1,500 円(夫婦 OK)	~ママと赤ちゃんのふれあいをサポート~ きらきらバス

★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。