



おやこでよって
チョコっとあっぷる♪



2019年5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 4/15(月)9:00～

1	5/2 (木) 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～
2	5/6 (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	5/9 (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) 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	5/13 (月) 10:30～12:00	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:3歳までの子と保護者・妊婦 持ち物:写真5-10枚 定員4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♪～
5	5/16 (木) 10:30～12:00	色で子育てを楽しく! 色の楽しみ方・使い方などのお話をします。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員6組 2,000円(色育絵本付) NPO 法人子育てコンビニ	～色育(いろいろ)で心も身体もリフレッシュ～
6	5/18 (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～
7	5/20 (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	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～
8	5/23 (木) 10:30～12:00	足形つきのバッグを作ろう! かわいいあんよをバッグにペタン 対象:3歳までの子と保護者 持ち物:授乳ケープ 定員10組 1,200円(材料費込み) きらきらパース	～お子様の成長を形に残す記念品製作～
9	5/25 (土) 10:30～12:00	パパの育児力アップ講座 赤ちゃん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 三鷹市助産師会	～助産師と育児について話そう～
10	5/27 (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 花莉屋	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～
11	5/30 (木) 10:30～12:00	簡単スクラップブック(アルバム編) 木製フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 持ち物:写真1-3枚 定員4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♪～

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。

