



\*おやこでよって\*  
チョコっとあっぷる



2019年

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  
5/15(水)9:00～

1	6/1 (土) お時間注意! 13:30～15:00	簡単スクラップブック♪(A4 フレーム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～ 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会の会
2	6/3 (月) 10:30～12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 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
3	6/6 (木) 10:30～12:00	ママ護身術エクササイズ (キック編) ～だっこしたまま、強いママ～ 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) アイ・リコサイズ
4	6/10 (月) 10:30～12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! ～色彩心理で心も身体もリフレッシュ～ 気になるカラーボトルを選び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
5	6/13 (木) 10:30～12:00	産前・産後の骨盤ケア ～知って整え、お産も産後も安心～ 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(さし付) はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
6	6/15 (土) 10:30～12:00	子育ての言葉かけ講座&ハンドクリーム作り ～好きな香りで作るクリームのお土産つき♪～ 言葉かけについて皆でお話ししましょう&香りでリフレッシュ。対象:1歳半～2歳半の子と保護者 定員6組 1,500円(材料費込) あおぞら
7	6/17 (月) 10:30～12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 ～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～ 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
8	6/20 (木) 10:30～12:00	「bloom～生まれたのは私」ふれあい上映会 ～上映後感想などをシェアするお茶会～ 母になった約40人の話を集めたドキュメンタリー。上映後シェア。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 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
9	6/22 (土) 10:30～12:00	簡単スクラップブック♪(アルバム編) ～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～ 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
10	6/24 (月) 10:30～12:00	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 ～骨盤整え、快適マタニティ生活～ 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)
11	6/27 (木) 10:30～12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ ～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 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 1,500円 きらきらバース
12	6/29 (土) 10:30～12:00	親子ヨガレッチ ～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～ 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 1,500円 Kupu-Kupu

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用意ください。)

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」  
6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 5/15(水) 9:00~

◆参加を希望される講座番号を○で囲んでください。

キャンセルは速やかにご連絡ください

1	<b>6/1 (土)</b> 13:30~15:00	<b>簡単スクラップブック(A4 フレーム編)</b> 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研究会
2	<b>6/3 (月)</b> 10:30~12:00	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 1,500 円	~ママの為のヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
3	<b>6/6 (木)</b> 10:30~12:00	<b>ママ護身術エクササイズ (キック編)</b> 1,500 円(防犯ホイッスル付)	~だっこしたまま、強いママ~ アイ・リコサイス
4	<b>6/10 (月)</b> 10:30~12:00	<b>カラーセラピーで子育てを楽しく!</b> 1,500 円	~色彩心理で心も身体もリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
5	<b>6/13 (木)</b> 10:30~12:00	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 2,000 円(さうし付)	~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	<b>6/15 (土)</b> 10:30~12:00	<b>子育ての言葉かけ講座&amp;ハンドクリーム作り</b> 1,500 円(材料費込)	~好きな香りで作るクリームのお土産つき♪~ あおぞら
7	<b>6/17 (月)</b> 10:30~12:00	<b>みんな一緒に「ベビーマッサージ」</b> 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	<b>6/20 (木)</b> 10:30~12:00	<b>「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会</b> 800 円(ご夫婦参加時は 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	<b>6/22 (土)</b> 10:30~12:00	<b>簡単スクラップブック(A4 アルバム編)</b> 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研究会
10	<b>6/24 (月)</b> 10:30~12:00	<b>マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力</b> 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)
11	<b>6/27 (木)</b> 10:30~12:00	<b>いつでもどこでもベビーマッサージ</b> 1,500 円	~ママと赤ちゃんのふれあいをサポート~ きらきらバース
12	<b>6/29 (土)</b> 10:30~12:00	<b>親子ヨガレッチ</b> 1,500 円	~親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪~ Kupu-Kupu

★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



※お車での来場はご遠慮ください。