



**\*おやこでよって\***  
**チョコっとあっぷる**



お



2019年

8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 7/15(月)9:00～

1	<b>8/1 (木)</b>	<b>簡単スクラップブック作り♪(アルバム編)</b> 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	～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～
	10:30～12:00	1,500円(材料費込)	クローバーアルバムの会
2	<b>8/3 (土)</b> お時間注意!	<b>簡単スクラップブック作り♪(A4フレーム編)</b> 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・妊婦さん、持ち物:写真1-3枚、定員4組	～写真のある暮らしを楽しみましょう♪～
	13:30～15:00	2,000円(材料費込)	クローバーアルバムの会
3	<b>8/5 (月)</b>	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 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:ハイハイ前の子とママ、定員7組	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～
	10:30～12:00	1,500円	花莉屋
4	<b>8/8 (木)</b>	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 妊娠・出産・産後の変化を学んでケア。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～
	10:30～12:00	2,000円(さし付)	はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
5	<b>8/19 (月)</b>	<b>みんな一緒に「ベビーマッサージ」</b> 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みましょう♪～
	10:30～12:00	1,800円(オイル・シート代込)	Mama & Baby
6	<b>8/22 (木)</b>	<b>いつでもどこでもベビーマッサージ</b> オイルなしで服の上からのベビーマッサージ対象: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～
	10:30～12:00	1,500円	きらきらパース
7	<b>8/24 (土)</b>	<b>パパの育児力アップ講座</b> 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	～助産師と育児について話そう～
	10:30～12:00	1,500円	三鷹市助産師会
8	<b>8/26 (月)</b>	<b>はじめてのベビーヨガ</b> 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～ハイハイ前の子とママ、定員:8組	～赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい～
	10:30～12:00	1,500円	花莉屋
9	<b>8/29 (木)</b>	<b>色で子育てを楽しく!</b> 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	～色育(いろいろ)で心も身体もリフレッシュ～
	10:30～12:00	2,000円(色育絵本付)	NPO 法人子育てコンビニ
10	<b>8/31 (土)</b>	<b>親子ヨガレッチ</b> 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♪～
	10:30～12:00	1,500円	Kupu-Kupu

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」

8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 7/15(月) 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	<b>8/1 (木)</b> 10:30~12:00	<b>簡単スクラップブック (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の会
2	<b>8/3 (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の会
3	<b>8/5 (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
4	<b>8/8 (木)</b> 10:30~12:00	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 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)
5	<b>8/19 (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
6	<b>8/22 (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~ きらきらパース
7	<b>8/24 (土)</b> 10:30~12:00	<b>パパの育児力アップ講座</b> 1,500 円	~助産師と育児について話そう~ 三鷹市助産師会
8	<b>8/26 (月)</b> 10:30~12:00	<b>はじめてのベビーヨガ</b> 1,500 円	~赤ちゃんにもママにもいいこといっぱい~ 花莉屋
9	<b>8/29 (木)</b> 10:30~12:00	<b>色で子育てを楽しく!</b> 2,000 円(色育絵本付)	~色育(いろいろ)で心も身体もリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
10	<b>8/31 (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

