



おやこでよって
チョコっとあっぴる ♪む



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 9/15(日)9:00～

1	10/5 (土) お時間注意！ 13:30～15:00	簡単スクラップブックング♪(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
2	10/7 (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～※主治医にご相談の上ご参加ください。子連れ2組可定員8組 1,500円 花莉屋(日本マタニティヨーガ協会会員)
3	10/10 (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)
4	10/12 (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
5	10/14 (月) 祝日 10:30～12:00	親子リズムらんど ～リズム遊びで笑顔いっぱいひととき～ 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
6	10/17 (木) 10:30～12:00	「子育て色々大変！」と感じるママあつまれ ～ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会～ 「うちの子手がかかる方かも」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 500円 NPO 法人子育てコンビニ
7	10/19 (土) 10:30～12:00	パパの育児力アップ講座 ～助産師と育児について話そう～ 赤ちゃんと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
8	10/21 (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
9	10/24 (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
10	10/26 (土) 10:30～12:00	簡単スクラップブックング♪(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
11	10/28 (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

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 チョコッとあっぴるーむ」

10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 9/15(日) 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	10/5 (土) 13:30~15:00	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
2	10/7 (月) 10:30~12:00	マタニティヨガ ゆったい骨盤調整で安産力 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)
3	10/10 (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)
4	10/12 (土) 10:30~12:00	親子ヨガレッチ 1,500 円	~親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪~ Kupu-Kupu
5	10/14 (月・祝) 10:30~12:00	親子リズムらんど 1,500 円	~リズム遊びで笑顔いっぱいひととき~ NPO法人子育てコンビニ
6	10/17 (木) 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
7	10/19 (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
8	10/21 (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
9	10/24 (木) 10:30~12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ 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
10	10/26 (土) 10:30~12:00	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
11	10/28 (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

★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「遠慮」ください。