



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 10/16(水)9:00

1	11/2 (土) 13:30～15:00	簡単スクラップブック作り♪(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のお会
2	11/4 (月) 祝日 10:30～12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 簡単に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ヶ月～1歳半の子と保護者 定員8組 1,500円 Mama & Baby
3	11/11 (月) 10:30～12:00	強みを知って子育てに自信を ～自分の良さを活かしてハッピー子育て♪～ カードに書かれたテーマの話をして自分の良さを再発見！対象:3歳までの子とママ・妊婦 定員6組 1,500円 M's キャリアガーデン
4	11/14 (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)
5	11/16 (土) 10:30～12:00	泣き止む、よく寝る抱っこする方法と抱っこひも ～首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと～ 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
6	11/18 (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
7	11/21 (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 1,600円) NPO法人子育てコンビニ
8	11/23 (土) 祝日 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～ 赤ちゃんと一緒に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
9	11/25 (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:ハイハイ前の子とママ 定員8組 1,500円 花莉屋
10	11/28 (木) 10:30～12:00	足形つきのバッグを作ろう！ ～お子様の成長を形に残す記念品製作～ 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
11	11/30 (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。

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」

11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 10/16(水) 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	11/2 (土) 13:30~15:00	簡単スクラップブック♪(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手
2	11/4 (月) 10:30~12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 1,500 円	~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~ Mama & Baby
3	11/11 (月) 10:30~12:00	強みを知って子育てに自信を 1,500 円	~自分の良さを活かしてハッピー子育て♪~ M's キャリアガーデン
4	11/14 (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)
5	11/16 (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 1,500 円(夫婦参加時 2,000 円)	~首が座るまでに知りたい赤ちゃんのこと~ はっぴいまむず
6	11/18 (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
7	11/21 (木) 10:30~12:00	「bloom~生まれたのは私」ふれあい上映会 800 円(夫婦参加時 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
8	11/23 (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
9	11/25 (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
10	11/28 (木) 10:30~12:00	足形つきのバッグを作ろう! 1,200 円(材料費込み)	~お子様の成長を形に残す記念品製作~ きらきらバース
11	11/30 (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

★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。