



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 11/15(金)9:00～

1	12/5 (木) 10:30～12:00	<b>ママ護身術エクササイズ (キック編)</b> 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)	～だっこしたまま、強いママ～ アイ・リコサイズ
2	12/9 (月) 10:30～12:00	<b>楽しく羊毛フェルト</b> ふわふわの羊毛を専用針でサクサク刺して形を作ります。 対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員 8組 1,800円(材料費・専用針込)	～クリスマス飾りを作りましょう!～ NPO 法人子育てコンビニ
3	12/12 (木) 10:30～12:00	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 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)	～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	12/14 (土) 10:30～12:00	<b>「ベビーサイン」で楽しい子育て♪</b> 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	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ Mama & Baby
5	12/16 (月) 10:30～12:00	<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 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	12/19 (木) 10:30～12:00	<b>「子育て色々大変!」と感じるママあつまれ</b> 「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	～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	12/21 (土) 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> 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)	～好きな香りで作るクリームのお土産つき♪～ あおぞら
8	12/26 (木) 10:30～12:00	<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	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ きらきらバース

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注意ください。)

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」  
12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 11/15(金) 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	12/5 (木) 10:30~12:00	ママ護身術エクササイズ (キック編) 1,500円(防犯ホイッスル付)	~だっこしたまま、強いママ~ アイ・リコサイズ
2	12/9 (月) 10:30~12:00	楽しく羊毛フェルト 1,800円(材料費・専用針込)	~クリスマス飾りを作っちゃおう!~ NPO 法人子育てコンビニ
3	12/12 (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	12/14 (土) 10:30~12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 1,500円	~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ Mama & Baby
5	12/16 (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
6	12/19 (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	12/21 (土) 10:30~12:00	子育ての言葉かけ講座&ハンドクリーム作り 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
8	12/26 (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

★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



※お車でのご来場はご遠慮ください。

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-