



\*おやこでよって\*  
チョコっとあっぷる



2020年

1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 12/15(日)9:00

1	1/6 (月) 10:30～12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 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て紹介。対象:4ヶ月～1歳半の子と保護者 定員 8組	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ Mama & Baby
2	1/9 (木) 10:30～12:00	産前・産後の骨盤ケア 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	～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)
3	1/13 (月) 祝日 10:30～12:00	子育ての言葉かけ講座&抗菌スプレー作り イヤイヤ期の言葉かけについてお話ししましょう&香りでフレッシュ。対象:1歳半～3歳の子と保護者 定員 6組	～マスクにかける天然アロマ抗菌スプレー作り～ あおぞら
4	1/16 (木) 10:30～12:00	親子リズムらんど 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	～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
5	1/18 (土) 10:30～12:00	泣き止む、よく寝る抱っこの方法と抱っこひも 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！妊婦&首すわりまでの子と保護者 定員 4組	～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	1/20 (月) 10:30～12:00	みんな一緒に「ベビーマッサージ」 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	～赤ちゃんとのおふれあいを楽しみましょう♪～ Mama & Baby
7	1/23 (木) 10:30～12:00	足形つきのバッグを作ろう！ 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	～お子様の成長を形に残す記念品製作～ きらきらパース
8	1/27 (月) 10:30～12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 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とママ 定員 8組	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 花莉屋
9	1/30 (木) 10:30～12:00	まわりに振り回されないママになるヒント 過去の経験を振り返って話をしながら自分らしさを再発見！対象:3歳までの子とママ・妊婦 定員 6組	～自分らしさを活かしてハッピー子育て♪～ M's キャリアガーデン

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。

