



おやこでよって
チョコっとあっぷる



2020年



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 2/15(土)9:00～

1	3/2 (月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 簡単で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:4～18ヶ月の子と保護者 定員 8組	～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～ 1,500円 Mama & Baby
2	3/5 (木)	ママ護身術エクササイズ（パンチ編） エクササイズでベビーを守るパンチも練習♪対象:首座り-1歳半頃の子とママ 持ち物:抱っこ紐 定員 6組	～だっこしたまま、強いママ～ 1,500円(防犯ホイッスル付) アイ・リコサイス
3	3/9 (月)	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♪～ 1,500円 M's キャリアガーデン
4	3/12 (木)	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～ 2,000円(さらし付) はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
5	3/16 (月)	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	～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～ 1,800円(オイル・シート代込) Mama & Baby
6	3/19 (木)	「子育て色々大変！」と感じるママあつまれ 「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	～ママ友作り苦手さんも大歓迎のお茶会～ 500円 NPO 法人子育てコンビニ
7	3/21 (土)	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～ 1,500円(夫婦参加時 2,000円) はっぴいまむず
8	3/23 (月)	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和妈妈 定員 8組	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ 1,500円 花莉屋
9	3/26 (木)	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～ 1,200円(材料費込み) きらきらバース
10	3/28 (土)	パパの育児力アップ講座 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～ 1,500円 三鷹市助産師会

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」

3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 2/15(土) 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	3/2 (月) 10:30~12:00	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 1,500 円	~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ Mama & Baby
2	3/5 (木) 10:30~12:00	ママ護身術エクササイズ (パンチ編) 1,500 円(防犯ホイッスル付)	~だっこしたまま、強いママ~ アイ・リコサイス
3	3/9 (月) 10:30~12:00	まわりに振り回されないママになるヒント 1,500 円	~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
4	3/12 (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)
5	3/16 (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	3/19 (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	3/21 (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 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
8	3/23 (月) 10:30~12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 1,500 円	~ママのためのヨガで骨盤整えリラックス~ 花莉屋
9	3/26 (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~ きらきらパース
10	3/28 (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

★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。