



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】0～3歳のお子さんと保護者及びプレママ（妊婦）（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 3/15(日)9:00～

1	4/2 (木)	<b>ママ護身術フィットネス(キック編)</b> ベビーを守るキック練習&ストレッチ♪ 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	～だっこしたまま、強いママ～
	10:30～12:00	1,500円(防犯ホイッスル付)	アイ・リコサイズ
2	4/6 (月)	<b>子育てを楽しむために</b> 三鷹での子育て情報などおしゃべりやママ友作りをしましょう！ 対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員 10組	～子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう～
	10:30～12:00	300円(ご夫婦参加時 600円)	NPO 法人子育てコンビニ
3	4/9 (木)	<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	～知って整え、お産も産後も安心～
	10:30～12:00	2,000円(さらし付)	はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)
4	4/13 (月)	<b>カラーセラピーで子育てを楽しく！</b> 気になるカラーボトルを選び自分を見つめなおしてみませんか？ 対象:3歳までの子と保護者・妊婦 定員 6組	～色彩心理で心も身体もリフレッシュ～
	10:30～12:00	1,500円	NPO 法人子育てコンビニ
5	4/16 (木)	<b>親子リズムらんど</b> 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～
	10:30～12:00	1,500円	NPO法人子育てコンビニ
6	4/18 (土)	<b>親子ヨガレッチ</b> 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	～親子で楽しく♪動いて♪&ストレッチ♪～
	10:30～12:00	1,500円	Kupu-Kupu
7	4/20 (月)	<b>ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ</b> オイルで優しく素肌のマッサージ♪ 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	～素肌のふれあいを楽しみましょう～
	10:30～12:00	1,800円(オイル代込)	Mama & Baby
8	4/23 (木)	<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	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～
	10:30～12:00	1,500円	きらきらパース
9	4/27 (月)	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 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	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～
	10:30～12:00	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、ご夫婦で参加OKです。

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」  
4 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 3/15(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	4/2 (木) 10:30~12:00	ママ護身術フィットネス(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・リコサイス
2	4/6 (月) 10:30~12:00	子育てを楽しむために 300 円(ご夫婦参加時 600 円)	~子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう~ NPO 法人子育てコンビニ
3	4/9 (木) 10:30~12:00	産前・産後の骨盤ケア 2,000 円(さうし付)	~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	4/13 (月) 10:30~12:00	カラーセラピーで子育てを楽しく! 1,500 円	~色彩心理で心も身体もリフレッシュ~ NPO 法人子育てコンビニ
5	4/16 (木) 10:30~12:00	親子リスムらんど 1,500 円	~リス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	4/18 (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
7	4/20 (月) 10:30~12:00	ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ 1,800 円(オイル代込)	~素肌のふれあいを楽しみましょう~ Mama & Baby
8	4/23 (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
9	4/27 (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



※お車でのご来場はご遠慮ください。