



おやこでよって

チョコっと あっぷる



2025 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。

※ティータイムあり

【対象】未就学のお子さんを持つ親子及びプレママ（妊娠中のお母さん）

※対象「保護者」講座：ご夫婦参加 OK

【保育】なし 【駐車場】利用できません 【参加費】当日会場でお支払い

【予約】事前WEB予約 【企画・運営】おやこひろば実施協議会

予約開始

6/10(火)9:00



7/3 (木)	テコンドーで産後の体型戻し キック・パンチ・ストレッチでシェイプアップ&ストレス解消 対象:首座り-未就学児とママ 持ち物:抱っこ紐	～だっこしたまま、強いママ～ 1,500 円 アイ・リコサイス
7/7 (月)	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 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	～ふれあいを楽しみましょう～ 1,800 円(夫婦歓迎) Mama & Baby
7/10 (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:未就学児のママ・妊婦	～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)
7/14 (月)	子育てと働き方のバランス講座(診断シート編) 専業ママも働くママも 自分の強みや大切にしたいことを再発見！対象:未就学児とママ・妊婦	～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ 1,000 円(キャリア診断シート付) M's キャリアガーデン
7/17 (木)	私の妊娠・出産体験を語り合う会 三鷹の母たちの声を集めたドキュメンタリー映画(短編版)も上映。対象:未就学児と保護者・妊婦	～みんなで話してみませんか？～ 800 円(夫婦歓迎) NPO法人子育てコンビニ
7/19 (土)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) リクエストに応じてヨガを。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 持ち物:タオル or マット	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～ 1,500 円 Hanariya Yoga
7/24 (木)	いつでもどこでもベビーマッサージ 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	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 1,500 円(夫婦歓迎) きらきらバース
7/28 (月)	簡単スクラップブック(ing (A4 フレーム編) A4 フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:妊婦～未就学児と保護者・妊婦 持ち物:写真 1-3 枚	～写真のある暮らしを楽しみましょう～ 1,500 円(材料費込) (夫婦歓迎) クローバーアルバム会
7/31 (木)	「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	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 1,500 円 (夫婦歓迎) Mama & Baby

- ★各講座詳細は予約サイトをご覧ください。
- ★参加費は各 NPO・市民活動団体の必要経費です。
- ★感染予防にご協力ください。

【主催】NPO 法人みたか市民協働ネットワーク

【会場】三鷹市市民協働センター

【開館時間】9:00～21:00

【休館日】火曜日(祝日の場合翌平日)

【TEL】0422-46-0048

