三鷹市市民協働センターおやこひろば事業

おやこでよって
チョコっとあっぷるむ

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
7/10(木)9:00

8/7　(木) 10:30～12:00	**はじめてのベビーヨガ**　**～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～** ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪対象：2 か月～ハイハイ前の子とママ　持ち物:タオル or マット 1,500 円	Hanariya Yoga
8/14　(木) 10:30～12:00	**産前・産後の骨盤ケア**　**～知って整え、お産も産後も安心～** 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 2,000 円（さらし付）	はっぴぃまむず（助産師整体師 谷京子）
8/18　(月) 10:30～12:00	**テコンドーで産後の体型戻し**　**～だっこしたまま、強いママ～** 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 1,500 円	アイ・リコサイス
8/21　(木) 10:30～12:00	**カラーセラピーで子育てを楽しく！**　**～色彩心理で性格分析～** 気になるカラーボトルを選んで今を見つめなおしてみませんか？対象：未就学児と保護者・妊婦 1,500 円（夫婦歓迎）	NPO 法人子育てコンビニ
8/25　(月) 10:30～12:00	**簡単スクラップブッキング♪　A4 フレーム編**　**～写真のある暮らしを楽しみましょう～** A4 フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:未就学児と保護者・妊婦　持ち物:写真 1-3 枚 1,500 円（材料費込）(夫婦歓迎)	クローバーアルバムの会

★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