



**\*おやこでよって\***  
**チョコっと あっぷる**



2025年

10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。

※ティータイムあり

【対象】0才～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

9/10(水)9:00



10/2 (木)	<b>テコンドーで産後の体型戻し</b> 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～ アイ・リコサイズ
10:30～12:00	1,500円	
10/6 (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	～ふれあいを楽しみましょう～ Mama & Baby
10:30～12:00	1,800円(夫婦歓迎)	
10/9 (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:0才～未就学児のママ・妊婦	～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)
10:30～12:00	2,000円(さらし付)	
10/16 (木)	<b>楽しく羊毛フェルト</b> ふわふわ羊毛をお湯でこねて制作。手芸が苦手でもOK。対象:0才～未就学児と保護者・妊婦	～ハロウィン飾りを作ろう!～ NPO法人子育てコンビニ
10:30～12:00	2,000円(材料費込)(夫婦歓迎)	
10/18 (土)	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 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	～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～ Hanariya Yoga
10:30～12:00	1,500円	
10/20 (月)	<b>ハーブでこころとからだケア(イライラ編)</b> オリジナルアロマスプレーを作りながらハーブについて学べます 対象:0才～未就学児と保護者	～ハーブを使って過ごすリラックス時間～ はねやすめ庵
10:30～12:00	1,500円(材料費込)	
10/23 (木)	<b>足形つきのバッグを作ろう!</b> かわいいあんよをバッグにペタン 対象:0才～未就学児と保護者 持ち物:授乳ケープ	～お子様の成長を形に残す記念品製作～ きらきらバース
10:30～12:00	1,200円(材料費込)(夫婦歓迎)	
10/27 (月)	<b>簡単スクラップブック(A4フレーム編)</b> A4フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:0才～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～ クローバーアルバム研究会
10:30～12:00	1,500円(材料費込)(夫婦歓迎)	
10/30 (木)	<b>「ベビーサイン」で楽しい子育て♪</b> 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～ Mama & Baby
10:30～12:00	1,500円(夫婦歓迎)	

- ★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

