



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】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

10/10(金)9:00



11/3 (月) 祭日 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 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 1,800 円(夫婦歓迎) Mama & Baby ～ふれあいを楽しみましょう～
11/6 (木) 10:30～12:00	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 1,500 円 アイ・リコサイス ～だっこしたまま、強いママ～
11/10 (月) 10:30～12:00	子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編) 専業ママも働くママも やりたいことをリストアップ! 対象:0才～未就学児とママ・妊婦 1,000 円(未来マップ付き) M's キャリアガーデン ～ワクワクする未来をイメージしよう～
11/13 (木) 10:30～12:00	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:0才～未就学児のママ・妊婦 2,000 円(さらし付) はっぴいまむず ～知って整え、お産も産後も安心～
11/15 (土) 10:30～12:00	はじめてのベビーヨガ 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 ～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～
11/17 (月) 10:30～12:00	ハーブでころとからだケア(免疫ケア編) 自分好みのブレンドティ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 1,500 円(材料費込) はねやすめ庵 ～ハーブを使って過ごすリラックス時間～
11/20 (木) 10:30～12:00	楽しく羊毛フェルト 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 2,000 円(材料費込) (夫婦歓迎) NPO法人子育てコンビニ ～クリスマス飾りを作ろう!～
11/22 (土) 10:30～12:00	フラワーアレンジを楽しむ(クリスマスミニ生リース編) 季節のお花を使い制作します 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 持ち物:持ち帰り用 Bag・エプロン 1,500 円(材料費込) (夫婦歓迎) ミルフィオリ ～親子で花あそび～
11/24 (月) 祭日 10:30～12:00	「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 1,500 円 (夫婦歓迎) Mama & Baby ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～
11/27 (木) 10:30～12:00	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 1,500 円(夫婦歓迎) きらきらバース ～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～

- ★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

