



# \*おやこでよって\*

## チョコっと あっぷる



2026 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

2/10(火)9:00



3/2 (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 ～ふれあいを楽しみましょう～ 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 10:30～12:00 1,800 円(夫婦歓迎) Mama & Baby
3/5 (木)	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 10:30～12:00 1,500 円 アイ・リコサイス
3/9 (月)	子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編) ～ワクワクする未来をイメージしよう♪～ 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 10:30～12:00 1,000 円(未来マップ付き) M's キャリアガーデン
3/12 (木)	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:0才～未就学児のママ・妊婦 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)
3/14 (土)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 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 10:30～12:00 1,500 円(夫婦歓迎) Mama & Baby
3/19 (木)	子育てを楽しむために ～子育てコンビニメンバーとおしゃべり会～ 子育てについてなんでもおしゃべりしましょう! ホームスタートの紹介も。対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 10:30～12:00 300 円(夫婦歓迎) NPO 法人子育てコンビニ
3/23 (月)	簡単スクラップブックング♪(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:0才～未就学児と保護者・妊婦 持ち物:写真 1-3 枚 10:30～12:00 1,500 円(材料費込)(夫婦歓迎) クローバーアルバムのか
3/26 (木)	いつでもどこでもベビーマッサージ ～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 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 10:30～12:00 1,500 円(夫婦歓迎) きらきらバース
3/28 (土)	フラワーアレンジを楽しむ(イースター生ミニアレンジメント編) ～親子で花あそび～ 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 10:30～12:00 2,000 円(材料費込)(夫婦歓迎) ミルフィオリ

- ★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

