



おやこでよって
チョコっと あっふる



市民活動団体、ボランティア、そしてママたちが一緒に取り組む「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）

【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

3/10(火)9:00



4/2 (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。	～だっこしたまま、強いママ～ 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・リコサイズ
4/6 (月)	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♪	～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～ 対象:2カ月～ハイハイ前の子とママ 持ち物:タオル
10:30～12:00	1,500円	Hanariya Yoga
4/9 (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。	～知って整え、お産も産後も安心～ 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)
4/13 (月)	「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て紹介。	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 対象:4～18カ月の子と保護者
10:30～12:00	1,500円(夫婦歓迎)	Mama & Baby
4/16 (木)	ハーブでこころとからだケア(睡眠編) 自分好みのハーブティをブレンド(おみやげつき)。	～ママとパパのための癒し時間～ 対象:0才～未就学児と保護者
10:30～12:00	1,500円(材料費込)(夫婦歓迎)	はねやすめ庵
4/18 (土)	子育てを楽しむために 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。	～子育てコンビニメンバーとおしゃべり会～ 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
4/20 (月)	子育てと働き方のバランス講座(診断シート編) 専門ママも働くママも 自分の強みや大切にしたいことを再発見！	～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ 対象:0才～未就学児のママ・妊婦
10:30～12:00	1,000円(キャリア診断シート付)	M's キャリアガーデン
4/23 (木)	足形つきのバッグを作ろう！ かわいいあんよをバッグにペタン	～お子様の成長を形に残す記念品製作～ 対象:0才～未就学児と保護者 持ち物:授乳ケープ
10:30～12:00	1,200円(材料費込)(夫婦歓迎)	きらきらバース
4/25 (土)	フラワーアレンジを楽しむ(母の日に贈るアレンジメント編) 季節のお花を使い制作します。	～親子で花あそび～ 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
4/27 (月)	簡単スクラップブック♪(A4 フレーム編) A4サイズのフレーム1枚作成。	～写真のある暮らしを楽しみましょう～ 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 持ち物:写真2～3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会
4/30 (木)	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♪	～ふれあいを楽しみましょう～ 対象:2～11カ月の子と保護者 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

- ★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
【休館日】火曜日(祝日の場合翌平日)
【TEL】0422-46-0048

