

# おやこでよって ちょこっとあっぷるーむ



「おやこひろば」は地域のひとやパパやママたちが一緒になって創る楽しい子育ての場所です。  
親子での初体験！新しい出会いを求めて…気分転換に…あなたも参加してみませんか？

MAY 2026

会場 三鷹市市民協働センターミーティングルーム  
対象 主に0才～未就学のお子さんをもつ親子、妊娠中の方  
時間 10:30～12:00(お茶会あり)  
保育 なし  
参加費 当日現金払い  
詳細・申し込み 右記QRコードより(事前予約制)

予約開始

4/10(金)9:00～  
持ち物の確認もこちら



月曜日	木曜日	土曜日
<p>お茶会がありますよ</p>	<p>地域の知り合いができるかも♪</p>	<p><b>2日</b></p> <p>はじめての、ふっくら立体手形</p> <p>助産師と一緒に作るワークショップ 対象：0才1カ月～未就学児と保護者 参加費：2,000円(材料費込)</p> <p>いのちの応援舎 おびなずき</p> <p>夫婦歓迎</p>
<p><b>4日祝</b></p> <p>楽しく子育て「ベビーサイン」</p> <p>簡単で楽しいベビーサインをご紹介します 対象：4～18カ月の子と保護者 参加費：1,500円</p> <p>Mama &amp; Baby</p> <p>夫婦歓迎</p>	<p>協働センター おやこひろば</p>	<p>おともだちいるかな？</p>
<p><b>11日</b></p> <p>ふれあい「ベビーマッサージ」</p> <p>オイルでやさしく素肌のマッサージ 対象：2～11カ月の子と保護者 参加費：1,800円</p> <p>Mama &amp; Baby</p> <p>夫婦歓迎</p>	<p><b>14日</b></p> <p>産前産後の体整う骨盤ケア講座</p> <p>出産前後の身体の変化学んでケアしよう 対象：0才～未就学児のママ・妊婦 参加費：2,000円(さらし付)</p> <p>はっぴいまむず(助産師整体師 谷京子)</p>	<p><b>16日</b></p> <p>親子で楽しむ色のある暮らし</p> <p>言葉の前のコミュニケーション～色育～ 対象：0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費：2,000円(色育絵本付)</p> <p>NPO 法人子育てコンビニ</p> <p>夫婦歓迎</p>
<p><b>18日</b></p> <p>子育て×働き方講座：未来編</p> <p>数年後の生活とお仕事を楽しくイメージ 対象：0才～未就学児のママ・妊婦 参加費：1,000円(未来マップ付)</p> <p>M'sキャリアガーデン</p>	<p><b>21日</b></p> <p>私を整えるハーブティー代謝編</p> <p>不調を整え、心と体を癒やすブレンド体験 対象：0才～未就学児と保護者 参加費：1,500円(材料費込)</p> <p>はねやすめ庵</p>	<p><b>23日</b></p> <p>フラワーアレンジメント花遊び</p> <p>季節のお花に触れ楽しい時間の体験を！ 対象：0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費：2,000円(材料費込)</p> <p>ミルフィオリ</p> <p>夫婦歓迎</p>
<p><b>25日</b></p> <p>世界に一つのフォトフレーム</p> <p>A4サイズのフレームに可愛く作成 対象：0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費：1,500円(材料費込)</p> <p>クローバーアルバムのお会</p> <p>夫婦歓迎</p>	<p><b>28日</b></p> <p>足形つきのバッグを作ろう！</p> <p>かわいいあんよをバッグにペッタン 対象：0才～未就学児と保護者 参加費：1,200円(材料費込)</p> <p>きらきらバース</p> <p>夫婦歓迎</p>	<p>企画・運営 おやこひろば実施協議会</p> <p>HDはこちら→</p>











# おやこひろば実施協議会



「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」はNPO 法人みたか市民協働ネットワークが主催しおやこひろば実施協議会が運営しています。

◎活動内容：「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」の企画運営 / 子育て研修への参加 / 講師向け勉強会 / 三鷹市子育て団体情報交換会への参加など

## 参加団体 & おやこひろばメニュー

アイ・リコサイス	NPO 法人子育てコンビニ	はっぴいまむず
<ul style="list-style-type: none"> <li>・テコンドーで産後の体型戻し</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みたかでいっしょに子育て</li> <li>・私の妊娠・出産体験お話し会</li> <li>・ママの手仕事～羊毛フェルト～</li> <li>・カラーセラピーで日常を豊かに</li> <li>・親子で楽しむ色のある暮らし</li> <li>・子どもの食事相談室</li> <li>・親子で楽しむ英語リズム遊び</li> <li>・ことばとアロマのゆるやか時間</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産前産後の体整う骨盤ケア講座</li> </ul> 
Hanariya Yoga		Mama&Baby
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガママで骨盤調整 &amp; 産後ケア</li> <li>・すやすやベビーヨガ&amp;抱っこ</li> <li>・マタニティヨガで骨盤ケア</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパと楽しむベビーマッサージ</li> <li>・楽しく子育て「ベビーサイン」</li> <li>・ふれあい「ベビーマッサージ」</li> </ul> 
きらきらバース	クローバーアルバムの会	M's キャリアガーデン
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつでも安心ベビーマッサージ</li> <li>・足形つきのバッグを作ろう！</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単・可愛いアルバム作り</li> <li>・世界に一つのフォトフレーム</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て × 働き方講座：診断編</li> <li>・子育て × 働き方講座：未来編</li> <li>・子育て × 働き方講座：復帰編</li> </ul> 
はねやすめ庵	ミルフィオリ	おびなずき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・私を整えるハーブティー</li> <li>・私を整えるアロマ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラワーアレンジメント花遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめての、ふっくら立体手形</li> </ul> 

\* 皆様の参加費は活動の運営にあてています。

### 三鷹市市民協働センター

開館時間：午前9時～午後9時30分

休館日：火曜日（祝日の場合翌平日）

Tel：0422-46-0048

