

おやこでよって チョコっとあっぷるーむ

「おやこひろば」は地域のひとやパパ・ママたちが一緒になって創る楽しい子育ての場所です。

おやこでの初体験!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?

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～未就学児のお子さんをもつ親子、妊娠中の方

時間 10:30～12:00

(★ティータイムがあります)

保育 なし

詳細・申し込み 右記QRコードより(事前予約制)

NOVEMBER 2026

予約開始

10/10(土)9:00～

持ち物の確認はこちら



月曜日	木曜日	土曜日
2日 ヨガママで骨盤調整&産後ケア 肩こり腰痛・睡眠など体調に合わせて 対象:ハイハイ前の子と母親 参加費:1,500円 Hanariya Yoga	5日 テコンドーで産後の体型戻し 産後シェイプアップ&ストレス解消! 対象:首据わり～未就学児と母親 参加費:1,500円 アイ・リコサイス	 協働センター おやこひろば
9日 ・夫婦歓迎・ ふれあい「ベビーマッサージ」 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 Mama&Baby	12日 ・夫婦歓迎・ ポーズラーツでおや子時間 食事が楽しくなるプレート作り 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:1,500円(+材料費1,000円) ポーズラーツETAPE	 お茶会あります
16日 子育て×働き方講座:未来編 数年後の生活とお仕事を楽しくイメージ 対象:0才～未就学児の母親・妊婦 参加費:1,000円(未来マップ付) M'sキャリアガーデン	19日 私を整えるアロマ 睡眠編 不調を整え、心と体を癒やすアロマスプレーづくり 対象:0才～未就学児と保護者 参加費:1,500円(材料費込) はねやすめ庵	21日 ・夫婦歓迎・ 羊毛フェルト～クリスマス編～ 羊毛で北欧の小人“トムテ”を作ろう! 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:2,000円(材料費込) NPO法人子育てコンビニ
23日 ・夫婦歓迎・ 世界に一つのフォトフレーム 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) クローバーアルバム会	26日 ・夫婦歓迎・ 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 対象:0才～未就学児と保護者 参加費:1,200円(材料費込) きらきらバース	28日 ・夫婦歓迎・ 親子で花遊び～フラワーアレンジ～ 2026年クリスマスリース編 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:2,000円(材料費込) ミルフィオリ
 パパもきてね!	企画・運営 おやこひろば実施協議会 	 HPはこちら→ 