



おやこでよって
チョコっと あっふる

む



2024年

3月



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。
※ティータイムあります

【対象】0～3歳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(土)9:00



1	3/2 (土) 13:30～15:00	簡単スクラップブック♪ (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:3歳までの子と保護者・妊婦 持ち物:写真1～3枚 1,500円(材料費込)(夫婦歓迎) クローバーアルバムのか
2	3/4 (月) 10:30～12:00	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ リクエストに応じてヨガを楽しめます。肩こり改善セルフケアもご紹介。 対象:ハイハイ前の子とママ 持ち物:タオル 1,500円 Hanariya Yoga
3	3/7 (木) 10:30～12:00	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:首すわり～2歳までの子とママ 持ち物:抱っこ紐 1,500円 アイ・リコサイス
4	3/11 (月) 10:30～12:00	子育てと働き方のバランス講座(診断シート編) ～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ 専業ママも働くママも 自分の強みや大切にしたいことを再発見! 対象:3歳までの子とママ・妊婦 1,000円(キャリア診断シート付) M's キャリアガーデン
5	3/21 (木) 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 ～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 1,800円(夫婦歓迎) Mama & Baby
6	3/28 (木) 10:30～12:00	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 1,500円(夫婦歓迎) きらきらバース

- ★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



おやこひろば実施協議会

「おやこによってチョコッとあっぷるーむ」は
三鷹市市民協働センターが主催し、おやこひろば実施協議会が企画運営しています。

活動 ・協働センターのおやこひろば事業「おやこによってチョコッとあっぷるーむ」の企画運営
・勉強会の実施 ・三鷹市おやこ事業関係者連絡会議への出席など

アイ・リコサイス

- ・テコンドーで産後の体型戻し
- ・ママ護身術フィットネス
【キック編】
【パンチ編】



NPO 法人子育てコンビニ

- ・私の妊娠・出産体験を語り合う会
- ・乳幼児食を楽しく大切にするお話し
- ・楽しく羊毛フェルト
- ・子育てを楽しむために
- ・カラーセラピー
- ・色育で子育てを楽しく



はっぴいまむず

- ・泣き止む、よく寝る
抱っこ方法と抱っこ紐
- ・産前・産後の骨盤ケア

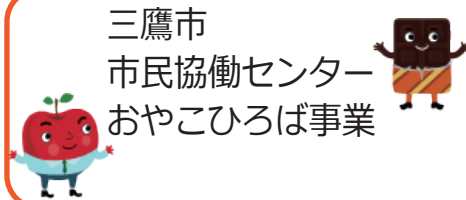


Hanariya Yoga

- ・マタニティヨガで安産力
- ・ヨガママで骨盤調整
- ・ベビーヨガ
- ・親子キッズヨガ



参加団体 & ひろばメニュー



Mama & Baby

- ・ベビーサインで楽しい子育て
- ・パパの育児講座ベビーマッサージ
- ・ベビーマッサージで
素肌スキンケア



Kupu-Kupu

- ・親子ヨガレッチ
～親子で楽しく動いて
ストレッチ～



きらきらバース

- ・足形つきのバックを作ろう
- ・いつでもどこでも
ベビーマッサージ



クローバーアルバムの会

- ・簡単スクラップブック
【アルバム編】
【A4フレーム編】



M's キャリアガーデン

- ・今後の子育てと働き方の
バランス講座
【未来マップ編】
【診断シート編】



Power★Mam

- ・働くママのお話し
- ・働くママのチアアップ講座
～働くママの仕事と育児を
ちょっと楽にする秘訣～



はねやすめ庵

- ・ハーブで心と身体のセルフケア
【睡眠編】
【イライラ編】
【冷え編】



おやこひろばの日程・予約

三鷹市市民協働センター
開館時間：午前9:00～午後9:30
休館日：火曜日
(火曜祝日の場合祝日明け平日)
TEL:0422-46-0048



※お車でのご来場はご遠慮ください。