



おやこでよって
チョコっと あっぷる

む



2024



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

3/10(日)9:00



1	4/1 (月)	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:3歳までの子と保護者・妊婦
	10:30～12:00	300円(夫婦歓迎)	NPO 法人子育てコンビニ
2	4/4 (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:首すわり～3歳までの子とママ 持ち物:抱っこ紐
	10:30～12:00	1,500円	アイ・リコサイズ
3	4/13 (土)	親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌♪ 英語絵本の選び方と読み聞かせ方が分かる！	～英語を育児に楽しく取り入れよう～ 対象:3歳までの子と保護者
	10:30～12:00	500円(資料付)(夫婦歓迎)	Ehon Map
4	4/15 (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 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
5	4/18 (木)	ハーブでこころとからだケア(デトックス編) ハーブの特性を知り、自分好みのオリジナルハーブティをブレンドしてみましょう！	～お気に入りのハーブティをつくろう～ 対象:3歳までの子とママ
	10:30～12:00	1,500円(材料費込)	はねやすめ庵
6	4/20 (土)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) 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。	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ 対象: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
7	4/22 (月)	簡単スクラップブック♪(A4フレーム編) A4フレームに写真を可愛く飾り付け。	～写真のある暮らしを楽しみましょう～ 対象:3歳までの子と保護者・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会
8	4/25 (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:3歳までの子と保護者 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

- ★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

