



おやこでよって
チョコっと あっふる

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

4/10(水)9:00



1	5/2 (木) 10:30～12:00	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 1,500円	～だっこしたまま、強いママ～ 対象：首座り～3歳までの子とママ 持ち物：抱っこ紐 アイ・リコサイズ
2	5/6 (月) 祝日 10:30～12:00	乳幼児食を楽しく大切にするお話し おしゃべりで離乳食・幼児食の不安や悩みを解決！ 1,700円(お役立資料付) (夫婦参加時 2,000円)	～食事が楽しい時間になるために～ 対象：妊婦～3歳までの保護者 持ち物：筆記具 NPO法人子育てコンビニ
3	5/11 (土) 10:30～12:00	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！ 500円(資料付) (夫婦歓迎)	～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 Ehon Map
4	5/13 (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) 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！ 1,000円(キャリア診断シート付)	～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ 対象：3歳までの子とママ・妊婦 M's キャリアガーデン
5	5/16 (木) 10:30～12:00	ハーブでこころとからだケア (イライラ編) ハーブをつかったケアを体験&ケアグッズ制作 1,500円(材料費込)	～ハーブを使ったケアでママの癒し時間～ 対象：3歳までの子とママ はねやすめ庵
6	5/18 (土) 10:30～12:00	はじめてのベビーヨガ ～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～ ヨガの動きと効果をママが赤ちゃんにプレゼント♪ 対象：2か月～ハイハイ前の子とママ 持ち物：タオル or マット 1,500円 Hanariya Yoga	
7	5/20 (月) 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 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 1,800円(夫婦歓迎)	～ふれあいを楽しみましょう～ 持ち物：バスタオル・授乳ケープ Mama & Baby
8	5/23 (木) 10:30～12:00	いつでもどこでもベビーマッサージ 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 1,500円(夫婦歓迎)	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 持ち物：バスタオル・授乳ケープ きらきらバース
9	5/27 (月) 10:30～12:00	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。 対象：3歳までの子と保護者・妊婦 1,500円(材料費込) (夫婦歓迎)	～写真のある暮らしを楽しみましょう～ 持ち物：写真 1-3 枚 クローバーアルバム会
10	5/30 (木) 10:30～12:00	「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で紹介。 対象：4ヶ月～1歳6ヶ月の子と保護者 1,500円 (夫婦歓迎)	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～ 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
【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
抱っこする方法と抱っこ紐
- ・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



三鷹市
市民協働センター
おやこひろば事業



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かい

- ・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】



Ehon Map

- ・親子で楽しむ英語絵本
& 手遊び歌♪
- ～英語を育児に
楽しく取り入れよう～



はねやすめ庵

- ・ハーブでこころとからだケア
～ハーブを使ったケアでママの癒し時間～
～お気に入りのハーブティをつくろう～



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。