



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

6/10(月)9:00



7/1 (月)	私の妊娠・出産体験を語り合う会 三鷹の母たちの声を集めたドキュメンタリー映画(短編版)も上映。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 800円(夫婦歓迎)	～みんなで話してみませんか?～ NPO法人子育てコンビニ
7/4 (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 対象:首座り-3歳までの子とママ 持ち物:抱っこ紐 1,500円	～だっこしたまま、強いママ～ アイ・リコサイス
7/8 (月)	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! 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)	～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ M's キャリアガーデン
7/11 (木)	産前・産後の骨盤ケア 妊娠・出産・産後の変化学んでケア。お腹のベビーすくすくママいきいき。対象:3歳までの子とママ・妊婦 2,000円(さらし付)	～知って整え、お産も産後も安心～ はっぴいまむず(助産師整体師 谷京子)
7/13 (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! 対象:3歳までの子と保護者 500円(資料付)(夫婦歓迎)	～英語を育児に楽しく取り入れよう～ Ehon Map
7/15 (月) 祭日	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 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 1,800円(夫婦歓迎)	～ふれあいを楽しみましょう～ Mama & Baby
7/18 (木)	ハーブでこころとからだケア(腸活編) 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! 対象:3歳までの子とママ 1,500円(材料費込)	～お気に入りのハーブティをつくろう～ はねやすめ庵
7/20 (土)	マタニティヨガ ゆったり骨盤調整で安産力 体調に合わせたポーズを。対象:妊娠20週～※主治医にご相談ください。子連れ2組可 持ち物:タオル or マット 1,500円	～骨盤整え、快適マタニティ生活～ Hanariya Yoga(日本マタニティヨーガ協会会員)
7/22 (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。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)	～写真のある暮らしを楽しみましょう～ クローバーアルバム会
7/25 (木)	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 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 1,500円(夫婦歓迎)	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～ 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会
- ・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。