



おやこでよって
チョコっと あっふる



2024年
9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

8/10(土)9:00



9/2 (月)	色育 (いろいろ) で子育てを楽しく! ~色を使ってコミュニケーション~ 色のとり入れ方・使い方などのお話をします。対象:3歳までの子と保護者・妊婦
10:30~12:00	2,000円(色育絵本付)(夫婦歓迎) NPO法人子育てコンビニ
9/5 (木)	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:首座り-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・リコサイス
9/9 (月)	子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編) ~ワクワクする未来をイメージしよう♪~ 専業ママも働くママも やりたいことをリストアップ! 対象:3歳までの子とママ・妊婦
10:30~12:00	1,000円(未来マップ付き) M's キャリアガーデン
9/12 (木)	産前・産後の骨盤ケア ~知って整え、お産も産後も安心~ 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
10:30~12:00	2,000円(さらし付) はっぴいまむず(助産師整体師 谷京子)
9/14 (土)	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~ 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
10:30~12:00	500円(資料付)(夫婦歓迎) Ehon Map
9/16 (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 ~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
10:30~12:00	1,800円(夫婦歓迎) Mama & Baby
9/19 (木)	ハーブでこころとからだケア(秋の過ごし方編) ~お気に入りのハーブティをつくろう~ 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
10:30~12:00	1,500円(材料費込) はねやすめ庵
9/21 (土)	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
10:30~12:00	1,500円 Hanariya Yoga
9/26 (木)	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
10:30~12:00	1,500円(夫婦歓迎) きらきらバース
9/30 (月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ ~赤ちゃんとお手てでコミュニケーション~ 簡単に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:4~18ヶ月の子と保護者
10:30~12:00	1,500円(夫婦歓迎) 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

