



**\*おやこでよって\***  
**チョコっと あっぷる**



2024 年



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

10/10(木)9:00



11/4 (月) 祭日 10:30～12:00	<b>乳幼児食を楽しく大切にするお話し会</b> おしゃべりで離乳食・幼児食の不安や悩みを解決！対象:妊婦～3歳までの保護者 持ち物:筆記具 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～ NPO法人子育てコンビニ
11/7 (木) 10:30～12:00	<b>テコンドーで産後の体型戻し</b> 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・リコサイズ
11/9 (土) 10:30～12:00	<b>親子で楽しむ英語絵本&amp;手遊び歌♪</b> 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
11/11 (月) 10:30～12:00	<b>子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)</b> 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
11/14 (木) 10:30～12:00	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> 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)
11/16 (土) 10:30～12:00	<b>はじめてのベビーヨガ</b> 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	～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～ Hanariya Yoga
11/18 (月) 10:30～12:00	<b>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</b> 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
11/21 (木) 10:30～12:00	<b>ハーブでこころとからだケア(冬の過ごし方編)</b> 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
11/25 (月) 10:30～12:00	<b>簡単スクラップブック♪(A4フレーム編)</b> 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
11/28 (木) 10:30～12:00	<b>いつでもどこでもベビーマッサージ</b> 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

