



おやこでよって
チョコっと あっぷる

む



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

11/10(日)9:00



12/2 (月)	楽しく羊毛フェルト ふわふわの羊毛を専用の針でサクサク刺して形にしていきます。対象:3歳までの子と保護者・妊婦 10:30～12:00 2,000円(材料費込) (夫婦歓迎)	～クリスマス飾りを作ろう!～ NPO法人子育てコンビニ
12/5 (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 10:30～12:00 1,500円	～だっこしたまま、強いママ～ アイ・リコサイズ
12/9 (月)	子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編) 専業主婦も働くママも 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)	～ワクワクする未来をイメージしよう～ M's キャリアガーデン
12/12 (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 10:30～12:00 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))
12/14 (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 10:30～12:00 500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
12/16 (月)	ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア 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)	～ふれあいを楽しみましょう～ Mama & Baby
12/19 (木)	ハーブでこころとからだケア(睡眠編) ハーブをつかったケアを体験&ケアグッズ制作 対象:3歳までの子とママ 10:30～12:00 1,500円(材料費込)	～ハーブを使ったケアでママの癒し時間～ はねやすめ庵
12/21 (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みます。肩こり改善セルフケアもご紹介。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	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～ Hanariya Yoga
12/23 (月)	簡単スクラップブックング♪ 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 10:30～12:00 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
12/26 (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 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)	～お子様の成長を形に残す記念品製作～ 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

