



おやこでよって
チョコっと あっぷる



1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

12/10(火)9:00



1/6 (月)	子育てを楽しむために 子育てについてなんでもおしゃべりしましょう！ホームスタートの紹介も。対象:3歳までの子と保護者・妊婦	～子育てコンビニメンバーとおしゃべり会～
10:30～12:00	300円(夫婦歓迎)	NPO 法人子育てコンビニ
1/9 (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	～知って整え、お産も産後も安心～
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)
1/16 (木)	はじめてのベビーヨガ 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	～発達・睡眠・ご機嫌・コミュニケーションのサポートに～
10:30～12:00	1,500円	Hanariya Yoga
1/20 (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 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	～ふれあいを楽しみましょう～
10:30～12:00	1,800円(夫婦歓迎)	Mama & Baby
1/23 (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	～ママと赤ちゃんのふれあいをサポート～
10:30～12:00	1,500円(夫婦歓迎)	きらきらバース
1/25 (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	～英語を育児に楽しく取り入れよう～
10:30～12:00	500円(資料付) (夫婦歓迎)	Ehon Map
1/27 (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	～写真のある暮らしを楽しみましょう～
10:30～12:00	1,500円(材料費込) (夫婦歓迎)	クローバーアルバム研究会

- ★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

