



\*おやこでよって\*  
チョコっと あっぷる



2025 年



2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  
1/10(金)9:00



2/3 (月)	<b>楽しく羊毛フェルト</b> 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	～つるし雛を作ろう!～
10:30～12:00	2,000円(材料費込) (夫婦歓迎)	NPO法人子育てコンビニ
2/6 (木)	<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	～だっこしたまま、強いママ～
10:30～12:00	1,500円	アイ・リコサイス
2/10 (月)	<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	～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～
10:30～12:00	1,000円(キャリア診断シート付)	M's キャリアガーデン
2/15 (土)	<b>ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)</b> 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	～ママの為のヨガで骨盤整えリラックス～
10:30～12:00	1,500円	Hanariya Yoga
2/17 (月)	<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	～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
2/20 (木)	<b>ハーブでこころとからだケア(春の過ごし方編)</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	～お気に入りのハーブティをつくろう～
10:30～12:00	1,500円(材料費込)	はねやすめ庵
2/22 (土)	<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	～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
2/24 (月)	<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	～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の会
2/27 (木)	<b>足形つきのバッグを作ろう!</b> かわいいあんよをバッグにベタン 対象:3歳までの子と保護者 持ち物:授乳ケープ	～お子様の成長を形に残す記念品製作～
10:30～12:00	1,200円(材料費込)(夫婦歓迎)	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

