



**\*おやこでよって\***  
**チョコっと あっぷる**

む



2025 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  
2/10(月)9:00



3/3 (月)	<b>色育(いろいろ)で子育てを楽しく!</b> ~色でひな祭り~ 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
3/6 (木)	<b>テコンドーで産後の体型戻し</b> ~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・リコサイズ
3/10 (月)	<b>子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)</b> ~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
3/13 (木)	<b>産前・産後の骨盤ケア</b> ~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)
3/15 (土)	<b>はじめてのベビーヨガ</b> ~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
3/17 (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> ~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
3/24 (月)	<b>簡単スクラップブックング♪(A4フレーム編)</b> ~写真のある暮らしを楽しみましょう~ 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)	クローバーアルバムの手
3/27 (木)	<b>いつでもどこでもベビーマッサージ</b> ~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

★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

