



おやこでよって
チョコっと あっふる



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

3/10(月)9:00



4/3 (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	～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
4/7 (月)	「ベビーサイン」で楽しい子育て♪ 簡単で楽しいベビーサインを歌、ふれあい遊び読み聞かせで紹介。対象:4～18ヶ月の子と保護者	～赤ちゃんとお手てでコミュニケーション～
10:30～12:00	1,500円 (夫婦歓迎)	Mama & Baby
4/10 (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)
4/14 (月)	子育てと働き方のバランス講座(診断シート編) 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
4/17 (木)	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
4/19 (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	～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～
10:30～12:00	1,500円	Hanariya Yoga
4/24 (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	～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
4/28 (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の会

- ★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

