



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

4/10(木)9:00



5/1 (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・リコサイズ
5/8 (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(仮)
5/12 (月)	子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編) 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	～ワクワクする未来をイメージしよう♪～
10:30～12:00	1,000円(未来マップ付き)	M's キャリアガーデン
5/15 (木)	乳幼児食を楽しく大切にするお話会 おしゃべりで離乳食・幼児食の不安や悩みを解決! 対象:妊婦～3歳までの保護者 持ち物:筆記具	～食事が楽しい時間になるために～
10:30～12:00	1,700円(お役立資料付) (夫婦参加時 2,000円)	NPO法人子育てコンビニ
5/19 (月)	ハーブでこころとからだケア(睡眠編) オリジナルアロマスプレーを作りながらハーブについて学べます 対象:3歳までの子と保護者	～ハーブを使って過ごすリラックス時間～
10:30～12:00	1,500円(材料費込)	はねやすめ庵
5/22 (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
5/26 (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	～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子
5/29 (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

- ★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

