



おやこでよって

チョコっと あっぷる



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

【対象】未就学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

5/10(土)9:00



6/2 (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 ～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
6/5 (木)	テコンドーで産後の体型戻し ～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-未就学児とママ 持ち物:抱っこ紐 10:30～12:00 1,500 円 アイ・リコサイス
6/9 (月)	子育てと働き方のバランス講座(育休復帰編) ～仕事復帰へのウォーミングアップ♪～ 子供の成長に応じた未来年表をつくろう！対象:未就学児とママ・妊婦（育休中以外の方も） 10:30～12:00 1,000 円（未来年表付き） M's キャリアガーデン
6/12 (木)	産前・産後の骨盤ケア ～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:未就学児のママ・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）
6/16 (月)	ハーブでころとからだケア(夏の過ごし方編) ～ハーブを使ってリラックス時間～ 自分好みのブレンドティーを作りながらハーブについて学べます 対象:未就学児と保護者 10:30～12:00 1,500 円（材料費込） はねやすめ庵
6/19 (木)	色育（いろいろ）で子育てを楽しく！ ～色を使ってコミュニケーション～ 色のとり入れ方・使い方などのお話をします。対象:未就学児と保護者・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
6/23 (月)	簡単スクラップブック作り(A4 フレーム編) ～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:妊婦～未就学児と保護者・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会
6/26 (木)	足形つきのバッグを作ろう！ ～お子様の成長を形に残す記念品製作～ かわいいあんよをバッグにペタン 対象:未就学児と保護者 持ち物:授乳ケープ 10:30～12:00 1,200 円(材料費込)(夫婦歓迎) きらきらパス
6/30 (月)	はじめてのベビーヨガ ～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

- ★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

