



おやこでよって

チョコっと あっぷる

む



2025年

8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

【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

7/10(木)9:00



8/7 (木)	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～
10:30～12:00	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	Hanariya Yoga
8/14 (木)	産前・産後の骨盤ケア	～知って整え、お産も産後も安心～
10:30～12:00	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	はっぴいまむず（助産師整体師 谷京子）
8/18 (月)	テコンドーで産後の体型戻し	～だっこしたまま、強いママ～
10:30～12:00	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	アイ・リコサイス
8/21 (木)	カラーセラピーで子育てを楽しく！	～色彩心理で性格分析～
10:30～12:00	気になるカラーボトルを選んで今を見つめなおしてみませんか？対象:未就学児と保護者・妊婦	NPO 法人子育てコンビニ
8/25 (月)	簡単スクラップブックング♪ A4 フレーム編	～写真のある暮らしを楽しみましょう～
10:30～12:00	A4 フレームに写真を可愛く飾り付け。対象:未就学児と保護者・妊婦 持ち物:写真 1-3 枚	クローバーアルバムの会
8/28 (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～
10:30～12:00	かわいいあんよをバッグにペッタン 対象:未就学児と保護者 持ち物:授乳ケープ	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

