



# \*おやこでよって\*

## チョコっと あっぷる



# 2025 年

# 12 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】0才～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

11/10(月)9:00



12/1 (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
12/4 (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
12/8 (月)	子育てと働き方のバランス講座(診断シート編) ～立ち止まって自分を見つめ直そう♪～ 専業主婦も働くママも 自分の強みや大切にしたいことを再発見！ 対象:0才～未就学児とママ・妊婦 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
12/11 (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:0才～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)
12/13 (土)	フラワーアレンジを楽しむ(お正月のしめ飾り編) ～親子で花あそび～ 季節のお花を使い制作します 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 持ち物:持ち帰り用 Bag・エプロン 10:30～12:00 1,500円(材料費込)(夫婦歓迎) ミルフィオリ
12/15 (月)	ハーブでこころとからだケア(冷え編) ～ハーブを使って過ごすリラックス時間～ 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:0才～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
12/18 (木)	楽しく羊毛フェルト ～お正月飾りを作ろう！～ ふわふわ羊毛をお湯でこねて制作。手芸が苦手でもOK。対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 10:30～12:00 2,000円(材料費込)(夫婦歓迎) NPO法人子育てコンビニ
12/20 (土)	ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前) ～ママの為にヨガで骨盤整えリラックス～ リクエストに応じてヨガを。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 or マット 10:30～12:00 1,500円 Hanariya Yoga
12/22 (月)	簡単スクラップブック( 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:0才～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
12/25 (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:0才～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

