



おやこでよって
チョコっと あっふる



2026年

2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

1/10(土)9:00



2/2 (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 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	～ふれあいを楽しみましょう～
10:30～12:00	1,800円(夫婦歓迎)	Mama & Baby
2/5 (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～未就学児とママ 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
2/9 (月)	子育てと働き方のバランス講座(育休復帰編) 子供の成長に応じた未来年表をつくろう！ 対象:0才～未就学児とママ・妊婦（育休中以外の方も）	～仕事復帰へのウォーミングアップ♪～
10:30～12:00	1,000円(未来年表付き)	M's キャリアガーデン
2/12 (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:0才～未就学児のママ・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)
2/16 (月)	ハーブでこころとからだケア(イライラ編) 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:0才～未就学児と保護者	～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
2/19 (木)	楽しく羊毛フェルト 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	～つるし雛を作ろう!～
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
2/21 (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。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	～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
2/23 (月)	簡単スクラップブック作り(A4フレーム編) 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	～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
2/26 (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:0才～未就学児と保護者 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
2/28 (土)	フラワーアレンジを楽しむ(ひな祭りアレンジメント編) 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	～親子で花あそび～
10:30～12:00	1,500円(材料費込)(夫婦歓迎)	ミルフィオリ

- ★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

