

# おやこでよって チョコっとあっぷるーむ

「おやこひろば」は地域のひとやママたちが一緒になって創る楽しい子育ての場所です。  
おやこでの初体験!新しい出会いを求めて…気分転換に…あなたも参加してみませんか?









JULY 2026

会場 三鷹市市民協働センター・ミーティングルーム  
対象 主に0才～未就学児のお子さんをもつ親子、妊娠中の方  
時間 10:30～12:00(お茶会あり)  
保育 なし  
参加費 当日現金払い  
詳細・申し込み 右記QRコードより(事前予約制)

予約開始

6/10(水)9:00～  
持ち物の確認はこちら



月曜日	木曜日	土曜日
	<p><b>2日</b></p> <p><u>テコンドーで産後の体型戻し</u> 産後シェイプアップ&amp;ストレス解消! 対象:首据わり～未就学児と母親 参加費:1,500円</p> <p>アイ・リコサイズ</p>	<p>涼しいお部屋であそぼう!</p> 
<p><b>6日</b></p> <p><u>ヨガママで骨盤調整&amp;産後ケア</u> 肩こり腰痛・睡眠など体調に合わせて 対象:ハイハイ前の子と母親 参加費:1,500円</p> <p>Hanariya Yoga</p>	<p><b>9日</b></p> <p><u>産前産後の体整う骨盤ケア講座</u> 出産前後の身体の変化学んでケアしよう 対象:0才～未就学児の母親・妊婦 参加費:2,000円(さらし付)</p> <p>はっぴいまむず(助産師整体師 谷京子)</p>	 <p>お茶会あります</p> 
<p><b>13日</b></p> <p><u>ふれあい「ベビーマッサージ」</u> オイルでやさしく素肌のマッサージ 対象:2～11カ月の子と保護者 参加費:1,800円</p> <p>Mama&amp;Baby</p> 	<p><b>16日</b></p> <p><u>親子で楽しむ色のある暮らし</u> 言葉の前のコミュニケーション～色育～ 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:2,000円(色育絵本付)</p> <p>NPO法人子育てコンビニ</p> 	<p><b>18日</b></p> <p><u>ことばとアロマのゆるやか時間</u> 子育てのためのちいさなお茶会 対象:0才～未就学児の母親 参加費:1,000円</p> <p>NPO法人子育てコンビニ</p>
 <p>パパもきてね!</p>	<p><b>23日</b></p> <p><u>足形つきのバッグを作ろう!</u> 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 参加費:1,200円(材料費込)</p> <p>きらきらバース</p> 	<p><b>25日</b></p> <p><u>フラワーアレンジを楽しむ</u> 親子で花遊び～ドライフラワー夏リース 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:2,000円(材料費込)</p> <p>ミルフィオリ</p> 
<p><b>27日</b></p> <p><u>世界に一つのフォトフレーム</u> A4サイズのフレームに可愛く作成 対象:0才～未就学児と保護者・妊婦 参加費:1,500円(材料費込)</p> <p>クローバーアルバムの手</p> 	<p>企画・運営 おやこひろば実施協議会</p> 	 <p>HPはこちら→</p> 











# おやこひろば実施協議会



「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」はNPO 法人みたか市民協働ネットワークが主催しおやこひろば実施協議会が運営しています。

◎活動内容：「おやこによってチョコっとあっぷるーむ」の企画運営 / 子育て研修への参加 / 講師向け勉強会 / 三鷹市子育て団体情報交換会への参加など

## 参加団体 & おやこひろばメニュー

アイ・リコサイス	NPO 法人子育てコンビニ	はっぴいまむず
<ul style="list-style-type: none"> <li>・テコンドーで産後の体型戻し</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みたかでいっしょに子育て</li> <li>・私の妊娠・出産体験お話し会</li> <li>・ママの手仕事～羊毛フェルト～</li> <li>・カラーセラピーで日常を豊かに</li> <li>・親子で楽しむ色のある暮らし</li> <li>・子どもの食事相談室</li> <li>・親子で楽しむ英語リズム遊び</li> <li>・ことばとアロマのゆるやか時間</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産前産後の体整う骨盤ケア講座</li> </ul> 
Hanariya Yoga		Mama&Baby
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガママで骨盤調整 &amp; 産後ケア</li> <li>・すやすやベビーヨガ&amp;抱っこ</li> <li>・マタニティヨガで骨盤ケア</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパと楽しむベビーマッサージ</li> <li>・楽しく子育て「ベビーサイン」</li> <li>・ふれあい「ベビーマッサージ」</li> </ul> 
きらきらバース	クローバーアルバムの会	M's キャリアガーデン
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつでも安心ベビーマッサージ</li> <li>・足形つきのバッグを作ろう！</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単・可愛いアルバム作り</li> <li>・世界に一つのフォトフレーム</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て × 働き方講座：診断編</li> <li>・子育て × 働き方講座：未来編</li> <li>・子育て × 働き方講座：復帰編</li> </ul> 
はねやすめ庵	ミルフィオリ	おびなずき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・私を整えるハーブティー</li> <li>・私を整えるアロマ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラワーアレンジメント花遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめての、ふっくら立体手形</li> </ul> 

\* 皆様の参加費は活動の運営にあてています。

### 三鷹市市民協働センター

開館時間：午前9時～午後9時30分

休館日：火曜日（祝日の場合翌平日）

Tel：0422-46-0048

