



**\*おやこでよって\***  
**チョコとあっぷるむ**



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。

**平成 28 年 7 月**

【対象】 おおむね 0～3 歳のお子さんを持つ親子及びプレママ（妊娠中のお母さん）（詳細は各メニューに記載）  
【主催】 特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク 【開催場所】 三鷹市市民協働センター  
【参加方法】 事前申し込み先着順 電話・FAX・メールで三鷹市市民協働センターへ※裏面参照

■お菓子とお茶をご用意しています ■保育なし ■お車でのご来場はご遠慮ください

予約受付  
6/15(水)9:00～

|   |          |                                                                                                       |                                                                                 |
|---|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 7/4 (月)  | <b>ベビーマッサージで親子のふれあい♪</b><br>赤ちゃんの大好きなマッサージをご紹介します♪対象:ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈持ち物:バスタオル定員 8 組<br>10:30～12:00      | ～赤ちゃん楽しくスキンシップしましょう～<br>1,800 円(オイル・シート代込・手作りお菓子付)<br>NPO 法人子育てコンビニ             |
| 2 | 7/7 (木)  | <b>ママ護身術エクササイズ (キック編)</b><br>エクササイズでベビーを守るキックも練習♪対象:首座り-1 歳半頃の子とママ 持ち物:抱っこ紐 定員 6 組<br>10:30～12:00     | ～だっこしたまま、強いママ～<br>1,500 円(防犯ホイッスル付)<br>アイ・リコサイズ                                 |
| 3 | 7/9 (土)  | <b>こもれび子育てサロン・夏の過ごし方どうしてる?</b><br>先輩ママスタッフを交えておしゃべりや読み聞かせ。おしゃべりテーマ「夏の過ごし方」定員 10 組<br>10:30～12:00      | ～おしゃべりとお楽しみの時間～<br>500 円<br>NPO 法人こもれび                                          |
| 4 | 7/11 (月) | <b>産前・産後の骨盤ケア</b><br>ママの体が妊娠・出産・産後でどのように変化をするのか知ろう! お腹の赤ちゃんもすくすく。定員 6 組<br>10:30～12:00                | ～知って整え、お産も産後も安心～<br>2,000 円(さらし付)<br>はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子)                       |
| 5 | 7/14 (木) | <b>もっと知りたい! みたかの幼稚園</b><br>「みたか幼稚園ガイド」製作スタッフと三鷹の幼稚園事情についておしゃべりしませんか? 定員 10 組<br>10:30～12:00           | ～「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます～<br>1,000 円(みたか幼稚園ガイド・手作りお菓子付)<br>NPO 法人子育てコンビニ           |
| 6 | 7/21 (木) | <b>「ベビーサイン」で楽しい子育て♪</b><br>簡単で楽しいベビーサインをお歌、ふれあい遊び、読み聞かせをとおし紹介。対象:4 ヶ月～1 歳半頃 定員 8 組<br>10:30～12:00     | ～赤ちゃんとお手でコミュニケーション～<br>1,500 円(パパ&ママ参加も同額)(手作りお菓子付)<br>Mama & Baby              |
| 7 | 7/23 (土) | <b>スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方</b><br>赤ちゃんの体と発達を知り、抱っこひもの上手な使い方を知ろう! 妊婦&5 ヶ月までの子と保護者 定員 4 組<br>10:30～12:00 | ～赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう～<br>1,500 円(パパ&ママ参加時 2,000 円)<br>はっぴいまむず                     |
| 8 | 7/28 (木) | <b>みんな一緒に「ベビーマッサージ」</b><br>赤ちゃんの健やかな成長と安眠に◎対象:9 か月前の子と保護者 持ち物:バスタオル・授乳ケープ 定員 8 組<br>10:30～12:00       | ～赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪～<br>1,800 円 (パパ&ママ参加も同額)(オイル・シート代込・手作りお菓子付)<br>Mama & Baby |
| 9 | 7/30 (土) | <b>パパの子育て講座「ベビーサイン」</b><br>パパも一緒に子育てを楽しもう! 対象:4 ヶ月～1 歳半頃の子と保護者 定員:6 組<br>10:30～12:00                  | ～赤ちゃん楽しくコミュニケーション♪～<br>1,500 円 (パパ&ママ参加も同額)(手作りお菓子付)<br>Mama & Baby             |

注:運動系講座は締め付けの少ない動きやすい服装でご参加ください。飲み物や赤ちゃんの敷物は必要に応じてお持ちください。

「おやこでよって チョコっとあっぷるーむ」  
7月分 参加申し込みFAX用紙

お名前 (ふりがな)

お子様の年齢・お名前 (ふりがな)

( ) 歳 ( ) ヶ月 ( )

電話番号

FAX 番号

受付開始日: 6月15日(水) 9:00~

キャンセルは速やかにご連絡ください

◆参加を希望される講座番号を○で囲んでください。

|   |          |                                                                          |                                          |
|---|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 | 7/4 (月)  | ベビーマッサージで親子のふれあい♪<br>10:30~12:00<br>1,800円(オイル・シート代込・手作りお菓子付)            | ~赤ちゃん楽しくスキンシップしましょう~<br>NPO 法人子育てコンビニ    |
| 2 | 7/7 (木)  | ママ護身術エクササイズ (キック編)<br>10:30~12:00<br>1,500円(防犯ホイッスル付)                    | ~だっこしたまま、強いママ~<br>アイ・リコサイズ               |
| 3 | 7/9 (土)  | こもれび子育てサロン・夏の過ごし方どうしてる?<br>10:30~12:00<br>500円                           | ~おしゃべりとお楽しみ時間~<br>NPO 法人こもれび             |
| 4 | 7/11 (月) | 産前・産後の骨盤ケア<br>10:30~12:00<br>2,000円(さらし付)                                | ~知って整え、お産も産後も安心~<br>はっぴいまむず(助産師・整体師 谷京子) |
| 5 | 7/14 (木) | もっと知りたい!みたかの幼稚園<br>10:30~12:00<br>1,000円(みたか幼稚園ガイド・手作りお菓子付)              | ~「みたか幼稚園ガイド」製作裏話もきけます~<br>NPO法人子育てコンビニ   |
| 6 | 7/21 (木) | 「ベビーサイン」で楽しい子育て♪<br>10:30~12:00<br>1,500円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付))           | ~赤ちゃんとお手でコミュニケーション~<br>Mama & Baby       |
| 7 | 7/23 (土) | スリングなど抱っこひもの安全な使い方・選び方<br>10:30~12:00<br>1,500円(パパ&ママ参加時 2,000円)         | ~赤ちゃんにやさしい抱っこを考えよう~<br>はっぴいまむず           |
| 8 | 7/28 (木) | みんな一緒に「ベビーマッサージ」<br>10:30~12:00<br>1,800円(パパ&ママ参加も同額(オイル・シート代込・手作りお菓子付)) | ~赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう♪~<br>Mama & Baby     |
| 9 | 7/30 (土) | パパの子育て講座「ベビーサイン」<br>10:30~12:00<br>1,500円(パパ&ママ参加も同額(手作りお菓子付))           | ~赤ちゃん楽しくコミュニケーション♪~<br>Mama & Baby       |

★定員を超えた場合、キャンセル待ちされますか? はい ( ) ・いいえ ( )

様

【確認のためFAXさせていただきます】

( ) 番のお申し込みありがとうございました。

( ) 番のキャンセル待ちを受け付けました。

特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

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(受付は午後9時まで)

休館日: 火曜日(火曜日が祝日の場合は祝日明けの平日)

TEL:0422-46-0048 FAX:0422-46-0148

ホームページアドレス: <http://www.collabo-mitaka.jp/>

