



子育てサロン・イベント

1日 (日)		
2日 (月)	新川	◆マタニティ・ヨガ 午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 高齢者福祉センター（新川6-37-1）／1,500円（社協会員は1,200円） 三鷹市助産師会のホームページ http://mitaka-jyosanshi.net/yoga.html からお申込みください。 【問い合わせ】三鷹市助産師会、みたか社協（0422-76-1271）
	新川	◆助産師と一緒に赤ちゃんとお遊ぼう 午後1時～3時 三鷹元気創造プラザ3階 高齢者福祉センター（新川6-37-1） 無料／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】三鷹市助産師会、みたか社協（0422-76-1271）
	深大寺	◆子育てサロン@深大寺「クリスタルボウル演奏」 午前10時～午前11時30分／東野地区公会堂（深大寺2-9-8） 無料／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】ほのぼのネット深大寺班、みたか社協（0422-76-1271）
	中原	◆子育てコンビニカフェ講座「羊毛フェルトでひまわりのコースター作り」 午前10時～11時30分／元気ひろばおれんじ（中原3-1-65 ツルハドラック向い） 1,800円 【問い合わせ・申込】子育てコンビニ info2@kosodate.or.jp（0422-41-7021）
3日 (火)	大沢	◆のがわの家 午前10時～午後2時／のがわの家（大沢6-3-35） 出入り自由／食べ物の持込可 【問い合わせ】みたか社協（0422-76-1271）
	井の頭	◆みんなのブックカフェ@井の頭 午前10時30分～12時30分（赤ちゃんとお母さんの会）／井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18） 午後1時30分～午後5時（赤ちゃんからご年配の方まで、どなたでも） 直接会場へお越しください。 【問い合わせ】みんなのブックカフェ ブログ「みんなのブックカフェ成長日記」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/
	深大寺	◆みんなのお勝手（深大寺）～みんなで作る、みんなで食べる～ 午前10時～午後2時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 500円（材料費込）お子様無料／先着30名／申込制 メニューはカップちらし寿司、お吸い物、デザートです。 【問い合わせ・申込】みんなのお勝手@深大寺事務局（メール：minoka.jindaiji@gmail.com）
4日 (水)	井の頭	◆赤ちゃんとお母さんの会@井の頭 午前10時～正午／井の頭地区公会堂（井の頭5-10-24） 3カ月～7カ月までの赤ちゃんとお母さん先着12組／無料 【問い合わせ・申込】井の頭地区公会堂へ来館または（46-6546）へ
	深大寺	◆フリースペース（みのりランド） 午前10時～午後3時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 無料 一軒家のリビングスペースでお子さまと一緒に遊びながら、おしゃべりしたりのんびり過ごしましょう。 離乳食やお弁当を食べることもできます。 ママ向けの雑誌、書籍の貸し出しや、子ども服のフリマコーナーもあります。 ※申込は必要ありませんが、予告なく中止となる場合があります。ご了承ください。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）
5日 (木) ①	上連雀	◆子育て中のお母さんあつまれ 午後1時～3時／上連雀新道北地区公会堂（上連雀2-12-14） 無料／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】ほのぼのネットけやき班、みたか社協（0422-76-1271）

5日 ② (木)	北野	◆赤ちゃんとママの会@きたの 午前10時～正午／北野地区公会堂（北野4-10-1） お茶代100円／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】ほのぼのネットきたの班、みたか社協（0422-76-1271）
	深大寺	◆手仕事の会（子連れ可） 午前10時～正午／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 500円（+材料費） お子様のおズボンや帽子、米ぬかカイロ、クラフトバンドを使ったオーナメントなどを作ります。 ご自分の作りたいものを持ってきて、作ることも可能です（ミシン貸し出しあり） 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）
	下連雀	◆保育園・幼稚園座談会《NEW》 午前10時～11時30分／市民協働センター（下連雀4-17-23） 500円（要予約）連絡事項に保育園か幼稚園、またはどちらもか参加希望の内容を記入してください。 これから保育園や幼稚園について考えているママさん必見！実際に保活をしてきたママと一緒に話しましょう。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページ https://withbaby.jp/reservation
6日 (金)	牟礼	◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地 午後1時30分～4時30分 三鷹台団地第一集会所（牟礼2-14-40）／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】みんなのブックカフェブログ「みんなのブックカフェ成長日記」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/
	深大寺	◆染め物ワークショップ 午前10時～12時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 1,000円～（染めたいものの重さにより変わります）／子連れ可 さらしを染めて抱っこおんぶ紐にしたり、洋服、エコバッグ、手ぬぐいなどを染めます。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）
	下連雀	◆手形アート 午前10時～11時30分の間いつでも／みたかスペースあいプラス（下連雀3-28-20） 無料、直接会場にお越しください。 お子さんの成長の記録に手形、足型を残しましょう。今月のテーマは七夕です。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページ https://withbaby.jp/reservation
7日 (土)	下連雀	◆出張版駅前風のサロン～七夕飾り作りとちょっとひと息おにぎりタイム～ 午後1時30分～3時30分の間いつでも／上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15） 無料、直接会場にお越しください。 ※よろしければおわんとハンをご持参ください。 【問い合わせ・申込】三鷹市地域福祉課地域ケア推進係（45-1151 内線2662）
8日 (日)		
9日 (月)	井口	◆びよびよサロン井口東 午前10時～正午／井口地区公会堂（三鷹市井口1-9-32） お茶代100円／直接会場へお越しください。／管理栄養士さんによる離乳食相談 【問い合わせ】ほのぼのネット井口東班、みたか社協（0422-76-1271）
	中原	◆子育てコンビニひろば 午前10時30分～11時30分／元気ひろばおれんじ（中原3-1-65 ツルハドラック向い） 無料／育児中の方でしたらどなたでも 【問い合わせ・申込】みたか子育てねっと・子育てコンビニ kosodatenet@mitaka.ne.jp
10日 ① (火)	大沢	◆のがわの家 午前10時～午後2時／のがわの家（大沢6-3-35） 出入り自由／食べ物の持込可 【問い合わせ】みたか社協（0422-76-1271）
	野崎	◆くらふとカフェ「Grapeキャンディポーチ」 午後1時～2時30分／おもむく食堂（野崎2-6-41） 1,000円（コーヒー&お菓子付き）／申込制 【問い合わせ・申込】Craft Travelers 090-5999-6298、craft.travelers@gmail.com（担当：さこだ）

10日 ② (火)	下連雀	<p>◆BIRTHDAY PHOTO撮影会</p> <p>午前10時～11時、午前11時～正午／family café withbabybAse（下連雀3-31-2 2階） 3,000円（要予約）／各4組 お子様の誕生日を素敵なデコレーションの中でお写真に残しませんか？お誕生日だけでなく、記念の写真撮影も大歓迎です。 ※撮影データ5枚後日お渡し。 ※8月は開催なしですので、ご了承ください。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページhttps://withbaby.jp/reservation</p>
11日 (水)		
12日 (木)	深大寺	<p>◆フリースペース（みのりランド）</p> <p>午前10時～午後3時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 無料 一軒家のリビングスペースでお子さまと一緒に遊びながら、おしゃべりしたりのんびり過ごしましょう。 離乳食やお弁当を食べることもできます。 ママ向けの雑誌、書籍の貸し出しや、子ども服のフリマコーナーもあります。 ※申込は必要ありませんが、予告なく中止となる場合があります。ご了承ください。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）</p>
	下連雀	<p>◆クラニオセイクラルケア</p> <p>午前9時30分～、10時～、10時30分～、11時～／family café withbabybAse（下連雀3-31-2 2階） 3,000円（要予約）／各1組 ママ＆赤ちゃん向けに、やさしくソフトにタッチすることにより身体のこわばりを解きほぐし、自然治癒力を高める療法です。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページhttps://withbaby.jp/reservation</p>
13日 (金)	中原	<p>◆赤ちゃん和妈妈の会@中原</p> <p>午前10時30分～12時／中原1丁目地区公会堂（中原1-26-15） お茶代100円／直接会場へお越しください。 【問い合わせ】ほのほのネット中原班、みたか社協（0422-76-1271）</p>
	下連雀	<p>◆マタニティお茶会～助産師による相談会～</p> <p>午後2時30分～4時30分／family café withbabybAse（下連雀3-31-2 2階） 500円／定員10組（最小開催人数3組） 助産師さん＆先輩ママとおしゃべりしませんか？不安なことも気軽にご相談ください。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページhttps://withbaby.jp/reservation</p>
14日 (土)		
15日 (日)		
16日 (月)		
17日 (火)	大沢	<p>◆のがわの家＜ランチ会＞</p> <p>午前10時～午後2時／のがわの家（大沢6-3-35） 参加費300円 メニューはうどんです。 【問い合わせ】みたか社協（0422-76-1271）</p>
	井の頭	<p>◆みんなのブックカフェ@井の頭</p> <p>午前10時30分～12時30分（赤ちゃん和妈妈の会）／井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18） 午後1時30分～午後5時（赤ちゃんからご年配の方まで、どなたでも） 直接会場へお越しください。 【問い合わせ】みんなのブックカフェ ブログ「みんなのブックカフェ成長日記」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>
	深大寺	<p>◆染め物ワークショップ</p> <p>午前10時～12時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 1,000円～（染めたいものの重さにより変わります）／子連れ可 さらしを染めて抱っこおんぶ紐にしたり、洋服、エコバッグ、手ぬぐいなどを染めます。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）</p>

18日 (水)	大沢	<p>◆食de絆～学生と一緒にランチタイム～</p> <p>午前11時30分～午後1時の間／ルーテル学院大学学生食堂（大沢3-10-20） 学食で学生とランチを食べながら交流しています。子ども連れOKです。 昼食代実費（持ち込みも可）／直接会場へお越しください。 【問合わせ】ルーテル学院大学コミュニティ人材養成センター（0422-31-7920） みたか社協（0422-76-1271）</p>
	深大寺	<p>◆フリースペース（みのりランド）</p> <p>午前10時～午後3時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 無料 一軒家のリビングスペースでお子さまと一緒に遊びながら、おしゃべりしたりのんびり過ごしましょう。 離乳食やお弁当を食べることもできます。 ママ向けの雑誌、書籍の貸し出しや、子ども服のフリマコーナーもあります。 ※申込は必要ありませんが、予告なく中止となる場合があります。ご了承ください。 【問合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）</p>
	下連雀	<p>◆ベビーダンス</p> <p>午前10時～11時30分／family café withbabybAse（下連雀3-31-2 2階） 1,500円（要予約）／定員7組（最低開催人数3組） 対象：首のすわった3ヶ月～1歳半前後の赤ちゃんと保護者（妊婦さんは参加できません） 持ち物：抱っこ紐、体温計、親子の飲み物、動きやすい服装（座位のストレッチあります） 赤ちゃんを抱っこしながらママが曲に合わせてステップを踏むベビーダンス♪ 【問合わせ・申込】withbaby ホームページhttps://withbaby.jp/reservation</p>
19日 (木)	新川	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママおしゃべり交流会「浴衣教室」</p> <p>午前10時～11時30分／三鷹元気創造プラザ（新川6-37-1） 無料/会場については下記にお問合わせください。 対象:外国人母親または国際結婚の日本人母親/女性限定、子連れ参加可（保育あり） ※外国人母親が初めての場所に一人で出向くのは困難なことです。 会場まで一緒にいらしてくださる日本人支援者も歓迎です。 みんなで「やさしい日本語」や「やさしい英語」を使って、子育てについておしゃべりします。 【問合わせ】Mama Tomo Cafe（ピナット～外国人支援ともだちネット） 三鷹市野崎3-22-16 すぱーすはちのこ2階 TEL：0422-34-5498 E-mail：hachinoko@ba2.so-net.ne.jp facebook： https://www.facebook.com/mamatomocafe/</p>
	下連雀	<p>◆おやこでえいご</p> <p>午前10時～10時40分（0～1歳半クラス）、10時45分～11時25分（1歳半～3歳クラス） family café withbabybAse（下連雀3-31-2 2階） 1,000円（要予約、1歳以上のご兄弟が一緒に参加される場合は二人で1,700円）／各クラス8組 気軽に楽しく英語に触れていただけるレッスンです。Let's have fun together! 予約時にお名前（アルファベットの記載）と月齢をその他連絡事項に記載してください。 【問合わせ・申込】withbaby ホームページhttps://withbaby.jp/reservation</p>
20日 (金)	牟礼	<p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地</p> <p>午後1時30分～4時30分 三鷹台団地第一集会所（牟礼2-14-40）／直接会場へお越しください。 【問合わせ】みんなのブックカフェブログ「みんなのブックカフェ成長日記」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>
	深大寺	<p>◆オレンジカフェ結「みんなでフルーツゼリーを作っておしゃべりしましょう！」</p> <p>午後2時～4時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 参加費200円（コーヒー、紅茶、お菓子代金）／事前にお申込ください。 途中参加、途中退室OKです。 【問合わせ・申込】東京リハビリテーションサービス（0422-70-1217）</p>
	中原	<p>◆コンビニひろば ママのための防災講座</p> <p>午前10時30分～11時30分／元気ひろばおれんじ（中原3-1-65 ツルハドラック向い） 無料／育児中の方でしたらどなたでも 【問合わせ・申込】みたか子育てねっと・子育てコンビニ kosodatenet@mitaka.ne.jp</p>

21日 (土)	牟礼	<p>◆くまちゃんハウス「ちびくまアート」</p> <p>午前10時30分～正午/くまちゃんハウス(牟礼5-12-26) 子どものためのアートの時間。粘土や絵の具、自然素材、氷など毎回様々な素材に触れながら五感を使って遊びます。 参加費1,500円/対象：2歳以上の未就学児と保護者 【問い合わせ・申込】kumachanhouse5@gmail.com(担当：野田)</p>
	上連雀	<p>◆おもちゃであそぼう！</p> <p>午前10時～11時30分/たすけあいワークスこもれび(上連雀9-10-21) 無料/直接会場へお越しください。/未就学児まで対象 【問い合わせ】たすけあいワークスこもれび 担当：照沼(080-3170-7375 午前9時～午後5時まで)</p>
	中原	<p>◆三鷹ワーキングマザーの会のだっこカフェ</p> <p>午後1時30分～3時/元気ひろばおれんじ(中原3-1-65 ツルハドラック向い) 参加費無料 【問い合わせ・申込】元気ひろば おれんじ 0422-76-5940</p>
22日 (日)	井の頭	<p>◆インターナショナルフレンズ</p> <p>午前11時30分～午後1時30分/井の頭東部地区公会堂2階和室(井の頭1-3-18) 直接会場へお越しください。ランチを食べながらのおしゃべり会です。 【問い合わせ】intl.friends123@gmail.com インターナショナルフレンズブログ http://intl-friends.blog.jp/</p>
	牟礼	<p>◆流しそうめん大会</p> <p>午前12時～/くまちゃんハウス(牟礼5-12-26) 無料/気軽にご参加ください 当日はビールとソフトドリンクの販売やお子様には駄菓子つめ放題のコーナーもあります。 【問い合わせ・申込】050-3708-2749/kumachanhouse5@gmail.com(担当：はま)</p>
23日 (月)	新川	<p>◆産後ヨガ教室</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 高齢者福祉センター(新川6-37-1) 費用：1,500円(社協会員は1,200円) 対象：おおむね3ヶ月～6ヶ月の母子(母のみも可) 持ち物：飲み物、バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装 三鷹市助産師会のホームページhttp://mitaka-jyosanshi.net/からお申込みください。 保育希望の方の予約締切は2週間前となります。 【問い合わせ】三鷹市助産師会、みたか社協(0422-76-1271)</p>
	深大寺	<p>◆フリースペース(みのりランド)</p> <p>午前10時～午後3時/Mamababyみのりランド(深大寺2-40-23) 無料 一軒家のリビングスペースでお子さまと一緒に遊びながら、おしゃべりしたりのんびり過ごしましょう。 離乳食やお弁当を食べることもできます。 ママ向けの雑誌、書籍の貸し出しや、子ども服のフリマコーナーもあります。 ※申込は必要ありませんが、予告なく中止となる場合があります。ご了承ください。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド(メール：mamababy.minori@gmail.com)</p>
24日 ① (火)	野崎	<p>◆ほのぼの野崎「助産師による育児相談とクリスタルボウル演奏」</p> <p>午後1時～3時/野崎地区公会堂(野崎2-4-29) 無料/直接会場へお越しください。 【問い合わせ】ほのぼのネット野崎1・2班、みたか社協(0422-76-1271)</p>
	大沢	<p>◆のがわの家</p> <p>午前10時～午後2時/のがわの家(大沢6-3-35) 出入り自由/食べ物の持込可 【問い合わせ】みたか社協(0422-76-1271)</p>
	深大寺	<p>◆ママのなりたい！を叶えるビジョンマップを作ろう！</p> <p>午前10時～12時/Mamababyみのりランド(深大寺2-40-23) 参加費500円 自分の願望、将来の夢、こうなりたい！という想いを、ビジョンマップ(画用紙に好きな雑誌をパラパラとめくりながら、気になる写真や文字を切り取って画用紙に貼り付けていく)を作成しながら、再確認していくワークショップです。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド(メール：mamababy.minori@gmail.com)</p>

24日 (火) ②	北野	◆子育てコンビニカフェ講座「ママとおうちで英語」 午前10時～11時／こひつじ共育センター（北野3-1-3） 1,500円 【問い合わせ・申込】子育てコンビニ info2@kosodate.or.jp（0422-41-7021）
	下連雀	◆BIRTHDAY CRAFT講座 午前10時～11時30分／family café withbabyAse（下連雀3-31-2 2階） 2,500円（要予約、7/21〆切）／定員6組 年に1度の特別な日を、ママの手作りコーディネートでお祝いしましょう♪ 予約時にバルーンの数字とカラー（ゴールドかシルバー）を選択してください。 ※8月は開催なしですので、ご了承ください。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページ https://withbaby.jp/reservation
25日 (水)	下連雀	◆おむすびハウス・ママカフェ「プラバンとおしゃべり」 午前10時～正午／おむすびハウス（下連雀1-10-20） 300円（材料費・お茶代込）／お子様の飲み物をお持ちください。 事前に下記までお申してください。 【問い合わせ・申込】おむすび倶楽部（メール：mamacafe106@gmail.com）
	下連雀	◆みなみうら食堂～みんなでつくる、みんなで食べる～ 午前10時～午後2時／みなみうら診療所（下連雀7-1-27） 500円（未就学児無料）／定員30名／申込制 メニューは流しそうめんです。 【問い合わせ・申込】みたか社協（0422-76-1271）/minamiurasyokudou@gmail.com
26日 (木)	下連雀	◆クラニオセイクラルケア 午前9時30分～、10時～、10時30分～、11時～ family café withbabyAse（下連雀3-31-2 2階） 3,000円（要予約）／各1組 ママ&赤ちゃん向けに、やさしくソフトにタッチすることにより身体のこわばりを解きほぐし、自然治癒力を高める療法です。 【問い合わせ・申込】withbaby ホームページ https://withbaby.jp/reservation
27日 (金)	深大寺	◆mama de ring の『ママdeルーム』 午前9時～12時／東野地区公会堂（深大寺2-9-8） あえてプログラムを作らず、ママと赤ちゃんが自由に過ごせる場所を用意しました。 申し込み不要、出入り自由です。当日会場にお越しください。 【問い合わせ】mama de ring（メール：mamadering@gmail.com）
	深大寺	◆みのりごはん 午後5時～7時45分／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 参加費：大人700円、乳児無料、幼児（年少児以上）200円、小学生300円 主に働くお母さんとその家族、地域の方々との交流・情報交換を目的としたみんなで作って食べる夕食会です。 妊婦さんの参加も歓迎です。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）
28日 (土)	北野	◆子育てコンビニカフェ講座「親子リズムらんど～夏休みミニコンサート～」 午前10時～11時30分／こひつじ共育センター（北野3-1-3） 1,000円 【問い合わせ・申込】子育てコンビニ info2@kosodate.or.jp（0422-41-7021）
29日 (日)		
30日 (月)	新川	◆妊婦さんと助産師の交流会 午後1時～3時／三鷹元気創造プラザ三階 高齢者福祉センター（三鷹市新川6-37-1） 無料／三鷹市助産師会HP http://mitaka-jyosanshi.net/toiwase.html からお申し込みください。 【問い合わせ】三鷹市助産師会、みたか社協（0422-76-1271）
	深大寺	◆フリースペース（みのりランド） 午前10時～午後3時／Mamababyみのりランド（深大寺2-40-23） 無料 一軒家のリビングスペースでお子さまと一緒に遊びながら、おしゃべりしたりのんびり過ごしましょう。 離乳食やお弁当を食べることもできます。 ママ向けの雑誌、書籍の貸し出しや、子ども服のフリマコーナーもあります。 ※申込は必要ありませんが、予告なく中止となる場合があります。ご了承ください。 【問い合わせ・申込】mamababyみのりランド（メール：mamababy.minori@gmail.com）

31日 (火)	大沢	◆のがわの家 午前10時～午後2時／のがわの家（大沢6-3-35） 出入り自由／食べ物の持込可 【問合わせ】みたか社協（0422-76-1271）
	井の頭	◆みんなのブックカフェ@井の頭 午前10時30分～12時30分（赤ちゃんとママの会）／井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18） 午後1時30分～午後5時（赤ちゃんからご年配の方まで、どなたでも） 直接会場へお越しください。 【問合わせ】みんなのブックカフェ ブログ「みんなのブックカフェ成長日記」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/



毎月の情報をメールでも配信しております。

ご希望の方は、

chiiki@mitakashakyo.or.jpまで「子育て情報配信希望」と明記し、送信してください。