



# 子育てサロン・イベント



1日 (木)	井口	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッタ (井口1-1-3) 1,000円 / 1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！ お子さん連れOKです♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト (0422-90-2516)</p>
	オンライン	<p>◆Zoomで開催 子育て家庭のためのファミリー防災講座！</p> <p>午前10時30分～11時30分 / オンライン開催 (Zoom) 無料 対象：未就学児がいるご家庭 (定員20名、先着順) 講師：藤田 優美氏 (三鷹市防災課) 三鷹市の避難所はどこ？日頃からの備えは？ 防災絵本の読み聞かせもあります。お子さんと一緒にご参加ください。 申込：前日までに井の頭コミュニティ・センターホームページからお申込ください。 【問合せ】井の頭コミュニティ・センター (0422-44-7321)</p>
5日 (月)	新川	<p>◆マタニティ・ヨガ ※定員 8組</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター (新川6-37-1) 1,500円 (社協会員は1,200円) 持ち物：フェスタオル、母子手帳、飲み物、ヨガマット (あれば)、動きやすい服装 新型コロナウイルス感染予防のため、少人数で開催となります。 手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、 当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 【申込】三鷹市助産師会ホームページ <a href="http://mitaka-jyosanshi.net/">http://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください。 【問合せ】みたか社協 (0422-76-1271)</p>
	新川	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばせよう ※定員 8組</p> <p>午後1時～3時 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター (新川6-37-1) 無料 持ち物：バスタオル、タオル、オムツなど 新型コロナウイルス感染予防のため、予約制になり、少人数で開催となります。 手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の体調確認等を含め、 ご協力をお願いいたします。 【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="http://mitaka-jyosanshi.net/">http://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください。 【問合せ】みたか社協 (0422-76-1271)</p>
8日 (木)	井口	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッタ (井口1-1-3) 1,000円 / 1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！ お子さん連れOKです♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト (0422-90-2516)</p>

次回8/2の予約は7/12からです。



次回8/2の予約は7/12からです。



10日 (土)	下連雀	<p>◆働くママのお話会（仕事と家庭の両立編）</p> <p>午前10時30分～12時／三鷹市協働センター（下連雀4-17-23） 800円（お役立ち情報資料付） 対象：3歳までのお子さんを育てながら働くママ（産育休中ママも） 申込制、先着順 「仕事」と「育児」の悩みやモヤモヤを持ち寄って、話してスッキリしましょう♪ 【申込】三鷹市協働センターへ電話（0422-46-0048）または <a href="https://kyodo-mitaka.org/oyako-hiroba/">https://kyodo-mitaka.org/oyako-hiroba/</a> からお申込みください。 【問合せ】Power★Mam ☒powermam_2021@yahoo.co.jp Facebook <a href="https://www.facebook.com/powermam.mitaka/">https://www.facebook.com/powermam.mitaka/</a></p>
	下連雀	<p>◆育メン講座～パパの育児力アップ～</p> <p>午前10時30分～12時／すすくひろば（下連雀4-19-6） 無料 対象：市内在住のおおむね8ヶ月位までの赤ちゃんパパ、これからパパになる方 ※第2子以上の方も対象です。 持ち物：バスタオル、おむつ、ミルク（必要時）等 定員：6組（予約制・先着順） 【申込・問合せ】すすくひろば（0422-45-7710）</p> 
12日 (月)	新川	<p>◆産後ヨガ教室 ※定員7組</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 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：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗拭きタオル、ヨガマット（あれば）、動きやすい服装 新型コロナウイルス感染予防のため、少人数で開催となります。 手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="http://mitaka-jyosanshi.net/">http://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください 【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">次回8/16の予約は7/26からです。</div> 
13日 (火)	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（赤ちゃんママの会）／イノイチブックス（井の頭1-13-41-1階） 無料／直接会場へお越しください。 絵本の読み聞かせを行います。 【問合せ】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」 <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>
15日 (木)	井口	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッダ（井口1-1-3） 1,000円／1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！ お子さん連れOKです♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516）</p>
16日 (金)	オンライン	<p>◆働くママのおしゃべりば～（Bar）</p> <p>午後9時30分～10時30分／オンライン開催（Zoom） 無料 対象：お子さんを育てながら働くママならどなたでも 申込制 ちょっとだけ早めに家事を済ませ、子どもたちを寝かしつけて、ほっと一息しませんか？ 初めての方もぜひご参加ください。 【申込・問合せ】Power★Mam ☒powermam_2021@yahoo.co.jp Facebook <a href="https://www.facebook.com/powermam.mitaka/">https://www.facebook.com/powermam.mitaka/</a></p>

19日 (月)	中原	<p>◆子育てコンビニひろば</p> <p>午前10時～12時/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 【問合せ・申込】みたか子育てねっと・子育てコンビニ kosodatenet@mitaka.ne.jp</p>
20日 (火)	新川	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会</p> <p>「Why Japanese People? あなたのコミュニケーションギャップを教えてください」</p> <p>午前10時～11時30分/三鷹元気創造プラザ4階(新川6-37-1) 無料/直接会場へお越しください。 対象:外国人母親または国際結婚の日本人母親(女性限定) ※日本人スタッフも大募集中! (保育、「やさしい日本語」でのサポート、三鷹子育て情報の提供、おしゃべり相手など) スタッフご希望の方は事前にオリエンテーションにご参加ください。 詳細はお問い合わせください。 【問合せ】Mama Tomo Cafe(ピナット～外国人支援ともだちネット) E-mail: pinattomitaka@gmail.com (事務所に専従職員はおりませんので、ご連絡はメールでお願いします)</p>
22日 (祝)	井口	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッタ(井口1-1-3) 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか? 傾聴体験としてもおすすめです! お子さん連れOKです♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト(0422-90-2516)</p>
	井口	<p>◆木曜日のネコ～ソーブカービング体験レッスン～</p> <p>午後2時30分～4時/シミシエッタ(井口1-1-3) 1,800円(材料費、社会貢献の寄付金)/申込制 ソーブカービングってなんだか難しそう。そんなイメージの方もナイフの持ち方から学べますので大丈夫です! 【申込・問合せ】アトリエ・エスポワール 小林(080-9527-8748) espoir.flower04@gmail.com</p>
	下連雀・オンライン	<p>◆お父さんのための性教育ワークショップ～こどもの未来を明るくするために～</p> <p>午後2時～4時/みたかのば(下連雀4-6-7) or オンライン(Zoom) 1,000円+ワンドリンク注文(オンラインの方は1,000円のみ) 対象:小学生以下のお子さんをもつお父さん 定員:会場10名、オンライン定員なし(予約制) 講師によるレクチャーとグループ対話を交えながら「性」のことを語ります。異性である父から娘に、どのようにかかわっていけるのか、皆さんと一緒に考えていきましょう! 性を健康的に考えることは、子どもたちに愛と勇気を伝える人権教育です♪ 【申込・問合せ】みたかのば Googleformよりお申込みください → </p>
27日 (火)	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(赤ちゃんとママの会)/イノイチブックス(井の頭1-13-41-1階) 無料/直接会場へお越しください。 絵本の読み聞かせを行います。 【問合せ】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」 <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>
29日 (木)	井口	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッタ(井口1-1-3) 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか? 傾聴体験としてもおすすめです! お子さん連れOKです♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト(0422-90-2516)</p>

NEW

パパ  
向け♪

31日 (土)	新川	<p>◆三鷹で焚き火しよう</p> <p>午後3時～5時／DIY STORE 三鷹（新川2-9-3）          大人1,100円、子ども無料          定員：6名、申込制          持ち物：軍手、焼きたい食材、紙皿、お箸          焚き火をしながら、マシュマロやジャガイモなどを焼いて食べてみよう！          【申込・問合せ】三鷹で焚き火をしよう企画 ✉kanae.survival@gmail.com</p>
---------	----	---



## 子育てサロン・イベント情報

公式LINEアカウント 始めました！

友だち  
追加方法



① 【友だち追加】 → 【QRコード】  
よりQRコードを読み取る



② 【友だち追加】 → 【ID検索】より  
**@642pwtcz** と入力