



令和6年7月 子育てサロン・イベント



1日	(月) 新川	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 1,500円（社協会員は1,200円） 対象：妊娠15週目以降の妊婦さん 持ち物：母子健康手帳、汗拭きタオル、飲み物 服装：動きやすい服装（更衣場あり）、冷えやすい方は5本指ソックス 会の様子はホームページ、Instagramでご覧いただけます。 上のお子様の保育ご希望の方は、2週間前までにご予約ください。 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>
		<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばしましょう</p> <p>午後1時～午後3時 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 無料/直接会場にお越しください。 対象：生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子 持ち物：バスタオル、いつものお出かけセット 会の様子は三鷹市助産師会HP、Instagramでご覧いただけます。 【お問合せ】三鷹市助産師会HPお問い合わせフォーム https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ みたか社協（0422-76-1271）</p>
2日	(火) 下連雀	<p>◆たせだい食堂 がんじゅピア</p> <p>午後5時30分～午後7時30分 下連雀7丁目シルバーピア談話室（下連雀7-10-5） 子ども無料、大人（18才以上）300円 お手伝いできる子どもは午後5時に集合してください。 お手伝いの種類は、あいさつ、お茶配り、お片付けなど。 誰でもお気軽に、お1人でもお越しください。手作りの夕食をみんなで一緒にいただきます。 アレルギー対応はできません。 食事は50食程度。お申込み不要。当日参加可能です。 食へに来たとき、住所と名前を教えてください。 帰宅時の送りはできません。家庭のご判断をお願いします。 【お問合せ】下連雀7丁目シルバーピア談話室 中村（0422-47-8670） みたか社協（0422-76-1271） 連雀地域包括支援センター（0422-40-2635）</p>



ホームページ



Instagram






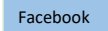



ホームページ




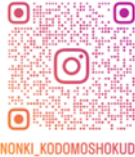
Instagram








4日	(木)	<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&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50分 完全予約制（定員5名） 気心庵（井口2-5-5） 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50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♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
	上連雀	<p>◆子育て中のパパママあつまれ！</p> <p>午後1時～午後3時 新道北公会堂（上連雀2-12-14） 無料／事前お申込不要 お子さんと一緒に遊びに来ませんか？子育てを終えたベテランママと一緒に遊びます。 プレママ、プレパパもお気軽にどうぞ♪ お茶とお菓子でほっと一息つけるスペースもあります。 【主催】ほのほのネットけやき班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>
6日	(土)	<p>◆三鷹おもちゃ図書館</p> <p>午前11時～午後3時 みたかボランティアセンター 会議室1（上連雀8-3-10 上連雀分庁舎2階） 無料／直接会場へお越しください。（貸出しのみ） おもちゃを利用しての遊びと貸し出しを主な活動に、障がいのある子どもたちや未就園の健常児たちのための遊び場とおもちゃを揃えて、楽しく遊んでもらいます。 ※体調確認やご家庭での検温、保護者の方の不織布マスクの着用にご協力ください。 また、三密回避のため利用人数や時間などの制限、また休館とする場合があります。</p> 
7日	(日)	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  

8日	(月)	<p>◆産後ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 三鷹元氣創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 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（赤ちゃんと一緒に身体を動かします） 持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗ふきタオル、 服装：動きやすい服装(更衣場あり) 兄弟の保育希望の方は、申込時にご相談ください（保育希望の方の予約締切は2週間前） 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
	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。 【お申込・お問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
9日	(火)	<p>◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） 絵本の読み聞かせ、手遊び 井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18）三鷹台児童公園内 直接会場へお越しください。 【詳細】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  
11日	(木)	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会 「何語で育てる？子育てのことば」</p> <p>午前10時～11時30分 元氣創造プラザ4階（新川6-37-1） 無料／お申込不要 対象：外国人母親または国際結婚の日本人母親とお子さん ★上記以外の方も、ボランティア・スタッフとしてご参加いただけます（女性限定） ボランティア・スタッフは、保育や、「やさしい日本語」や外国語でのサポート（英語、中国語、ベトナム語等）、 外国人ママを誘って一緒に参加など。 ボランティア・スタッフご希望の方は、事前にオリエンテーション（有料）にご参加ください。 詳細はお問い合わせください。 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、オンラインに変更する可能性があります。 Facebookページでご確認ください。 【お申込・お問合せ】Mama Tomo Cafe（ピナット～外国人支援ともだちネット） ✉ pinattomitaka@gmail.com Facebook https://www.facebook.com/mamatomocafe/</p>  <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&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50分 完全予約制（定員5名） 気心庵（井口2-5-5） 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50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♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 

14日	(日)	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園(井の頭1-3-26) 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろいろな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非! 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  
18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&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50分 完全予約制(定員5名) 気心庵(井口2-5-5) 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、病气、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50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♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト(0422-90-2516) ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
20日	(土)	上連雀	<p>◆三鷹おもちゃ図書館</p> <p>午前11時～午後3時 みたかボランティアセンター 会議室1(上連雀8-3-10上連雀分庁舎2階) 無料/直接会場へお越しください。(貸出しのみ) おもちゃを利用しての遊びと貸し出しを主な活動に、障がいのある子どもたちや未就園の健常児たちのための遊び場とおもちゃを揃えて、楽しく遊んでもらいます。 ※体調確認やご家庭での検温、保護者の方の不織布マスクの着用にご協力ください。 また、三密回避のため利用人数や時間などの制限、また休館とする場合があります。</p> 

21日	(日)	<p>◆ダブルケアラー・ビジネスケアラー向けオンライン講座</p> <p>『マルチタスクをHappy☺に乗り越える“コツ”』</p> <p>午前10時～11時30分 無料/予約制 定員20名 オンラインミーティングツールZoom 対象：子育て、仕事をしながら家族の介護をしている方、また介護が始まる可能性のある方、保育・介護の専門職、本講座に興味のある市民（在勤、在学、在活含む） 講師：NPO法人こだまの集い 代表理事 室津瞳 氏 【お申込】申込フォーム（QRコード）よりお願いします 【お問合せ】三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係（0422-79-3505）</p> <p>申込フォーム</p> 	オンライン
		<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p> <p>Facebook</p>  	井の頭
		<p>◆のんき子ども食堂</p> <p>午前11時30分～午後2時30分（3部制） （A：11時30分～12時30分、B：12時30分～1時30分、C：1時30分～2時30分） 事前予約制 ※定員になり次第受付終了させていただきます。 アレルギーのある方は事前にお問い合わせください。 食堂 呑気（下連雀6-19-8） 大人300円、子ども無料（3歳以下のお子様は同伴者と1つのメニューでお願いします） 対象：幼児、小学生～中学生とそのご家族 ※幼児は保護者同伴でお越しください。</p> <p>【お申込・お問合せ】のんき子ども食堂 若林（090-7735-0679） ✉ nonkikodomoshokudo@gmail.com</p> <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>  <p>NONKI_KODOMOSHOKUDO</p>	下連雀
23日	(火)	<p>◆ラジオ体操と乳幼児のあそびひろば</p> <p>午前10時～ ※原則、第4火曜日の午前10時～、季節によってお休みや日程変更あり なんじゃもんじゃの森（野崎2-13-5） ラジオ体操のあと乳幼児のあそびひろばとして、親子いっしょにお楽しみいただけます。 親子で体を動かして、心も体もリフレッシュ♪皆さんの参加をお待ちしています。 持ち物：汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください 【共催】ほのほのネット野崎1、2班/三鷹市西多世代交流センター 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>	野崎
		<p>◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） 絵本の読み聞かせ、手遊び 井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18）三鷹台児童公園内 直接会場へお越しください。 【詳細】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p> <p>Facebook</p> 	井の頭

24日	(水) 牟礼	<p>◆キャラワークス・ジャパン「ペットボトルでオリジナルキャラクターの万華鏡づくり」</p>  <p>午後1時～午後3時 牟礼コミュニティ・センター消費者活動室（牟礼7-6-25） 無料／予約制（先着30名） 持ち物：筆記用具 対象：小学生 講師：西岡直実 氏（キャラワークス・ジャパン）</p> <p>のりつきパネルにアルミホイルを貼って三角の鏡を作り、万華鏡を作ります。ペットボトルの外側はオリジナルキャラクターを考えます。好きな模様などを書いたカードを作って中に入れ、のぞいてみましょう。 ※ペットボトルはご用意できますが、自分で持ってくる場合は、500mlのつぶれにくいかたいものを、よく洗って、切らずに持ってきてください。フタはいりません。汚れてもいい服装でおいでください。</p> <p>主催：三鷹市東部地区住民協議会 【お申込】牟礼コミュニティ・センター事務局（窓口または☎0422-49-3441まで） 【お問合せ】キャラワークス・ジャパン ✉ charaworks.japan@gmail.com ☎ 0422-77-9330</p>
25日	(木) 井口 中原	<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&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50分 完全予約制（定員5名） 気心庵（井口2-5-5） 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法人ウイッシュ・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50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♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p>  <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。 【お申込・お問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>

28日	(日)	<p>◆withbaby Family Fest 2024 ～つながろう。ひろげよう。～</p>  <p>午前10時30分～午後4時 三鷹産業プラザ7階（下連雀3-38-4） 無料／入場予約不要</p> <p>子どもと一緒に楽しめるファミリーフェスを開催します。 地域の企業やアーティスト、劇団やハンドメイド作家さんなどにご出展、ご出演いただき、ご家族が地域で楽しい一日を送れるように企画しております。</p> <p>【詳細・お問合せ】一般社団法人 withbaby HP https://withbaby.jp Instagram https://www.instagram.com/withbaby_official/</p>
	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p>    <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>
29日	(月)	<p>◆産後ヨーガ教室</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） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 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（赤ちゃんと一緒に身体を動かします） 持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗ふきタオル、 服装：動きやすい服装(更衣場あり) 兄弟の保育希望の方は、申込時にご相談ください（保育希望の方の予約締切は2週間前） 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから ※7月8日より受付開始 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>◆妊婦さんと助産師の交流会</p>   <p>午後1時～午後3時 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制 無料 持ち物：母子手帳 出産や産後の生活、赤ちゃんのいる暮らしを助産師と一緒にイメージしてみましょう！ 妊婦さんと一緒にプレババ、プレおじいちゃんおばあちゃんご参加も大歓迎！ 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから ※7月8日より受付開始 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合わせ】みたか社協（0422-76-1271）</p>  <p>Instagram</p>

30日	(火)	下連雀	<p>◆キャラワークス・ジャパン「まわる！光る！キャラランタン」</p>  <p>午前10時30分～12時 三鷹駅前コミュニティ・センター4階多目的室（下連雀3-13-10） 材料費：300円（当日集金します）／予約制 持ち物：筆記用具・持ち帰り用の袋 ※汚れてもいい服装でおいでください。 対象：小学生以上（先着15名） 講師：西岡直実氏（キャラワークス・ジャパン）</p> <p>ブラコップに背景を描いて、中の紙コップに車や人、動物などのキャラクターを描き、指でひもをねじると…森の中を動物が動き回る！？町の中を車が走る！？海の中をさかなが泳ぐ！？など、グルグル回るかんたんキャラランタンを作ります。暗いところでLEDランプを入れ光らせて楽しみましょう！</p> <p>主催：三鷹駅前周辺住民協議会／三鷹西多世代交流センター 【お申込】三鷹駅前コミュニティ・センター事務局（窓口または☎0422-71-0025まで） 【お問合せ】キャラワークス・ジャパン ✉ charaworks.japan@gmail.com ☎ 0422-77-9330</p>
8月10日	(土)	下連雀	<p>◆知りたいッ！！みたいッ！！深海生物ッ！！～パート2～</p> <p>午後1時～午後3時 みたかスペースあい（下連雀3-28-20 三鷹中央ビル内） 教材費：200円 定員：保護者を含めて30名 対象：小学生 講師：加藤千明氏（NPO法人チームくじら号代表・元JAMSTEC 上席研究員・博士） 高野まゆみ氏（一般社団法人江戸小断つながりコーチング代表）</p> <p>夏休みの自由研究のなぜ？なに？どうして？に、深海博士の先生方がお答えします！ 江戸小断で深海生物を語りましょう。深海生物のギモンに深海博士がお答えします。深海ソングのミニコンサートもあります。深海生物グッズのプレゼントも！</p> <p>主催：地域ボランティア団体“うず” 【お申込・お問合せ】監事：加藤千明まで ✉ katochi@kujirago.org</p>
◆家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」			<p>ホームスタートとは、0才～6才（未就学児）の子どもがいる人、妊娠中の人なら、どなたでもつかえます。ビジター（ボランティア）がお家へ行って話を聞いたり、一緒に子どもと遊んだり、出かけたりできます。 「初めての出産・子育てで不安がいっぱい」「出産準備について誰かに相談したい」「誰かに話を聞いて欲しい」「つわりがひどいので、上の子にかまっていられない」こんな時、あなたの家に先輩ママが伺います！</p> <p>ホームビジター（ボランティア）が1週間に1回、2時間程度訪問します（計4回）。ホームビジターは研修を受けた子育て経験者です。 ★プライバシーは守られます ★家事代行やベビーシッターではありません</p> <p>【対象】妊娠中または未就学児のお子さんが一人でもいる家庭 【費用】無料 【お申込】ホームスタート・みたか（0422-41-7021）※平日10時～15時 ✉ h-start@kosodate.or.jp 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <div style="text-align: right;"> <p>もっとくわしく知りたい方はこちら→</p> <p>ホームページ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>LINE</p>   </div>



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

