

# 春一番！ おいでよ0,1,2 おやこフェス

上越で0,1,2歳児を育てるママ・パパと赤ちゃん集まれ！  
プレママ・プレパパも大歓迎！  
役立つ！楽しい！フェスティバル★

入場無料  
申込不要  
(一部有料)



★こどもとのお楽しみ

★パパの子育てを応援

★子育ての知恵・コツ

★楽しい子育てライフ

★ママのリラックス

## 2020.3.7 (土)

時間 10:30～15:00

会場 高田公園オーレンプラザ ホール他

主催 認定NPO法人マミーズ・ネット

問合せ 025-526-1099

後援 上越市 上越市地方創生推進補助事業

最新情報更新中！



★体験ブースやぶちセミナーが目白押し★

### 【体験ブース】

- 開催時間内なら、いつ来てもOK♪
- 場所はホール内です
- 親子で楽しく体験したりお試したり…  
楽しい企画が目白押し！

パンやおかしの販売もあるよ

お抹茶を飲めるコーナーもあります！

### 【ぶちセミナー】

- 各セミナーによって開始時間が決まっています。  
裏面でお確かめください
- 事前の申し込みは不要。当日、時間までにおいでください。多数の場合は先着順です
- 場所はオーレンプラザ内の各部屋です。  
詳細は当日案内でお知らせします
- お役立ち情報からリラックスまで！お子さんと一緒に気軽に参加できるセミナーです♪

詳細は裏面へ



**体験ブース**  
10:30~15:00

**おやこであそぼう♪**  
手づくりの魚つり、わなげなどで親子で遊べます  
上越おやこ劇場

**オリジナルマイバッグをつくろう**  
オーガニックコットンマイバッグを使って自分だけのバッグ作り<100円>  
無印良品

**日本舞踊の小道具であそぼう！おどろう！**  
扇子や傘と写真を撮ったり、ペンギンおどりを踊りましょう  
花柳流穂乃会（日本舞踊）

**幼児と親子で楽しめるクラフトのワークショップ**  
まつぼっくり等で簡単&かわいいクラフトをします  
森のようちえんてくてく

**お片づけ無料相談 整理収納アドバイザーbecome**  
相談や、今すぐ役立つ整理収納のコツなど個別対応（1組10分）  
大栄建設㈱ 和ごころ工房

**貸出カードを作って本を借りよう！**  
おすすめの本や育児支援本、ブックリストを用意しています  
上越市立 高田図書館

**おかしクジ&抱っこの姿勢チェック！**  
はずれなしのおかしクジと抱っこする際の姿勢のコツを伝授します  
ベビーダンス上越・ベビママ

**かんたん！おやこで作れる防災グッズ**  
新聞紙を使って災害時に使えるお皿や紙コップを作ります  
上越市社会福祉協議会

**おもちゃのカプセルつり&ドリップコーヒーパックプレゼント**  
おもちゃの入ったカプセルをつろう！つったおもちゃはプレゼント！  
日報+BSN 住まいの広場

**いっしょにあそぶとたのしいね！心をつなぐ親子遊び**  
親子でのふれあい遊びや制作を通して、一緒に笑って楽しみましょう  
JHM 上越地域男性保育士自主勉強会

**親子でLet's enjoy English！！**  
絵本や歌を通して親子で英語に触れる時間を作りませんか  
ジェームズ英会話 上越校

**あなたが守るあなたの心 あなたのからだ**  
こんな時どうする？CAPプログラム紹介 & お楽しみコーナー <ガチャボン100円>  
CAP・じょうえつ

**オリジナルカレンダープレゼント**  
写真をご持参ください。その場で写真をパウチ。カレンダーを作成します（先着100名）  
★L版写真持参  
上越信用金庫

**骨盤のゆがみを整えよう！**  
骨盤のゆがみを調整します。産後ケアに最適♪ <500円>  
カイロプラクティックリバーさびもあ

**木のぬくもりに触れるワークショップ**  
パーツを組み合わせて木の車を作ろう！ <300円>  
㈱建築工房 CRAFT

**大型絵本の読み語り**  
絵本を多数展示。対面読みや手遊びもします  
読み語り ジャックの会

**いまどきの「学資保険」「パパママ保険」の基礎知識**  
ご相談いただいた方には選べるしまじろうグッズをプレゼント  
ソニー生命

**無料ガラポン抽選会 クルコ商品ゲットしよう♪**  
無料のガラポン抽選会やアンケートにお答えの方に商品プレゼント！  
生活協同組合 コープクルコ

**おりがみしましょ♪**  
おりがみを一緒に折って遊びます 折り方も教えます  
マミーズ・ネット ボランティア有志

**<パネル展示>「子育てミーティング」の実施結果**  
ママ・パパが子育てをもっと楽しくするために考えました  
新潟県 上越地域振興局

**ぷちセミナー**

**パパみたいになりたい！新米パパへの子育てセミナー**  
こんな子になってほしい！その夢かなえます  
①10:40~ ②11:30~(各回30分)  
ライフインプラス **体験ブースもありません**

**ベビーヨガ スキンシップで親子の絆を深めよう！**  
お家で簡単にできるスキンシップを取りながら筋トレやストレッチを行います  
①パパの会10:40~ ②ママの会11:15~(各回30分)  
SUN UP BE

**0,1,2歳の知育働きかけのお手伝い♪**  
学研ベビーコースを親子で体験してみませんか？  
①10:40~ ②11:30~(各回30分)  
学研 門前なのはな教室 **体験ブースもありません**

**午前**  
**ママ・パパが知っておきたい お薬の知識**  
薬に関する「困った」を解決します！服薬補助ゼリーの試食もあり  
11:30~(20分)  
いちご薬局 下門前 **体験ブースもありません**

**子育て世代が知っておきたい「上手なお金の貯め方」**  
ママ・パパに知ってもらいたい情報をわかりやすくご説明します  
10:45~(30分)  
ろうきん高田支店

**パパ・クッキング講座 初心者大歓迎♪**  
離乳食にもOK！1人分から簡単に作れるバッククッキング教えます <300円> ★エプロン・三角巾持参  
10:45~(75分)  
新潟県食生活改善推進委員協議会 上越支部

**寝かしつけに効果的！ミニベビーダンス体験会♪**  
抱っこして音楽に合わせてステップ♪  
11:00~(30分) ★抱っこ紐持参  
ベビーダンス上越・ベビママ

**午後**  
**0才からの子育て予防歯科セミナー**  
お子さんの大切な歯のまもり方を具体的にお伝えします  
13:00~(45分)  
羽尾歯科医院 春日山

**骨盤を整えて、心も体も健康に♪**  
骨盤のゆがみと自律神経（体と心の不調）の関係をお話しします  
13:45~(45分)  
カイロプラクティックリバーさびもあ

**販売**  
**こころのこもった手作り商品たちが大集合！！**  
おかし、パン、雑貨等の自慢の商品を見ていってください  
上越ワーキングネットワーク

**パパママ整理収納セミナー 新潟整理収納become**  
『暮らしを活かす』整理収納で、おうち時間を今より快適に！  
13:00~(30分) 終了後無料相談会実施  
大栄建設㈱ 和ごころ工房

**おまっちゃ処**  
お抹茶とお菓子を お楽しみください <300円>  
13:00~14:30 (先着50名)  
裏千家 有澤社中

☆協賛☆ 本事業開催にあたり、ご寄付いただきました（敬称略）  
㈱阿部建設 カイロプラクティックリバーさびもあ 上越信用金庫大学前支店 上越ヒロセダンススクール  
スタジオエムカ ステラプレイス 新潟県労働金庫高田支店 羽尾歯科医院春日山  
平安せれモニ-㈱ 日報+BSN住まいの広場 ㈱謙信堂（プレゼント協賛）