

## <絵本の日>【無料】

「絵本はまだ早いかな」と悩むお父さんやお母さんに向けて、絵本好きのスタッフが親子の時間を作るきっかけになる本を紹介します。

●**日程** 八木ひろば：平成31年1月9日(水)、園部ひろば(横田公民館)：1月10日(木)、日吉ひろば：1月15日(火)、美山ひろば：1月17日(木)

●**時間** いずれも午前11時～11時30分

## <託児付き講座「外カフェ」>

子育てや家事に待たなしのお母さんたち。たまには自分についてお話ししませんか。お子さんはスタッフがお預かりします。(毎回テーマを設定します)

●**日程** 八木ひろば：平成31年1月18日(金)、日吉ひろば：1月22日(火)

●**時間** いずれも午前10時15分～正午

●**参加費** 300円

●**定員** 7組(先着順)

●**申込方法** 事前に電話でお申し込みください。

☎NPO法人グローアップ

☎080-3857-8119

## 催し

### 元気アップ体操教室のお知らせ

懐かしい曲や明るい音楽に合わせて、気持ち良く体を動かすリズム体操や筋トレ、脳トレ、ストレッチを行います。南丹市介護予防サポーター「元気アップなんたん」の仲間と一緒に、楽しく体を動かして生き生きとした元気な生活を目指しませんか。

#### ●日程など

会場	時間	日程
旧摩気小学校(園部)	午前10時30分～正午	平成31年1月7日、21日、28日、2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日、25日(各月曜日)
こむぎ山健康学園(園部)	午後2時～3時30分	平成31年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、21日、28日、3月7日、14日、28日(各木曜日)
美山保健福祉センター(美山)	午後2時～3時30分	平成31年1月8日、15日、22日、29日、2月5日、12日、19日、26日、3月5日、12日(各火曜日)
八木老人福祉センター(八木)	午前10時30分～正午	平成31年1月11日、18日、25日、2月1日、8日、15日、22日、3月1日、8日、15日(各金曜日)
とーくほーる(日吉)	午前10時～11時30分	平成31年1月11日、18日、25日、2月1日、8日、15日、22日、3月1日、8日、15日(各金曜日)
胡麻基幹集落センター(日吉)	午後2時～3時30分	平成31年1月11日、18日、25日、2月1日、8日、15日、22日、3月1日、8日、15日(各金曜日)

●**体操指導** 元気アップなんたん(南丹市介護予防サポーター)

●**参加費** 500円(1回当たり)

10回前払い3,500円(上記日程で10回有効)

●**参加方法** 直接会場にお越しください。(申込不要)

☎NPO法人元気アップAGEプロジェクト ☎080-4242-4734

☎保健医療課 ☎(0771)68-0016