

<八木ひろば>

- 日時 毎週月～金曜日の午前10時～午後3時
- ※5月8日(水)のみ正午～午後3時の開催です。
- ※毎週月・水・金曜日の午後3時～6時まで、みんなの居場所「seedbase(シードベース)」を開催します。こちらは、小学生や地域の方もご利用いただけます。
- 場所 コミュニティスペース「気になる木JUUJ」(八木防災センター向かい側)
- ※車でお越しの方は、市役所八木支所に駐車してください。

<日吉ひろば>

- 日時 毎週火曜日の午前10時～午後3時
- 場所 日吉町生涯学習センター2階第1会議室

<美山ひろば>

- 日時 毎週木曜日の午前10時～午後3時30分
- 場所 美山文化ホール2階和室

<園部ひろば>

- 日時 毎週木曜日の午前10時～午後3時
- 場所 第1、3木曜日は園部南部コミュニティセンター、第2、4木曜日は横田公民館
- ※5月のみ第5木曜日も園部南部コミュニティセンターで行います。

<絵本の日>【無料】

- 「絵本はまだ早いか」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 日吉ひろば：5月14日(火)、八木ひろば：5月15日(水)、園部ひろば(園部南部コミュニティセンター)：5月16日(木)、美山ひろば：5月23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」>

- 子育てや家事に待っ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：5月10日(金)、日吉ひろば：5月21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。

<おめでとうの日>

- ひろばに来ているみんな、4・5・6月生まれのお誕生日をお祝いします。
- 日程 園部ひろば(横田公民館)：5月23日(木)、日吉ひろば：5月28日(火)、美山ひろば：5月30日(木)、八木ひろば：5月31日(金)
 - 時間 午前10時30分～正午
 - 内容 うた、読み聞かせ、写真入りお誕生日カード作りなど

<ボディケア>

- 出産でダメージを受けた骨盤底筋を放っておくとさまざまなトラブルになりかねません。まずは自分の骨盤の状態を知って、ケアを始めましょう。
- 日時 5月17日(金) 午前10時～正午 ※先着7名(託児付き)
 - 場所 コミュニティスペース「気になる木JUUJ」
 - 講師 女性専用ボディセラピスト 都智華子さん
 - 対象 概ね産後4カ月程度の産婦の方(託児付き)
 - 定員 7人(先着順)
 - 参加費 700円
 - 申込方法 電話でお申し込みください。

<マタニティ カフェ>

- 長いようで短いマタニティライフ。同じ気持ちで、同じ地域で、同じ時間を過ごしている人と楽しく、お茶しながら気分転換しませんか。
- 日時 5月18日(土) 午前10時30分～正午
 - 場所 コミュニティスペース「気になる木JUUJ」
 - 対象 妊娠中の方
 - 参加費 300円
- ### <スローエイジング>
- ヨガで体の状態を感じ、リンパマッサージやツボを用いて内臓を温めます。肩こりや冷え、月経痛、産後の不調、更年期症状など、女性の心と体を整える講座です。
- 日時 5月27日(月) 午前10時～正午
 - 場所 コミュニティスペース「気になる木JUUJ」
 - 講師 女性専用ボディセラピスト 都智華子さん
 - 対象 どなたでも
 - 定員 8人(先着順)
 - 参加費 1,500円、託児付き2,000円
 - 申込方法 電話でお申し込みください。
- ☎NPO法人グローアップ
☎080-3857-8119

「みんなおいでよー！」を開催します

- 子どもたちもお母さんも、友達になって楽しく遊びます。
- 日時 5月23日(木) 午前9時30分～正午
 - 場所 氷室の郷
 - 内容 いちご狩り(雨天は室内で遊び、いちごを食べます)もぎたていちごを食べた後は、みんなで手作りのお楽しみランチ(豆ごはん)を食べます。