

## 子育てつどいの広場「ぽこぽこくらぶ」6月

### <各ひろば共通事項>

※南丹市全域から参加いただけます。【無料】

※主に保育所、幼稚園に入所・入園されるまでの子、その保護者や妊婦が対象です。

※昼食はご持参ください。(ランチタイムは正午～午後1時)

※お茶、オムツなどお子さんに必要な物をお持ちください。

### <八木ひろば>

●日時 毎週月～金曜日、第3土曜日の午前10時～午後3時

●場所 コミュニティスペース「気になる木JUJU」(八木防災センター向かい側)

※毎月第1月曜日の午前はお休みします。

※毎週月・水・金曜日の午後3時～午後6時、コミュニティスペース「気になる木JUJU」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。

※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 美山保健福祉センター

### <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、第3木曜日は園部南部コミュニティセンター、第2、第4木曜日は横田公民館

<電車DEプチ旅 おでかけぽこぽこ>【要予約】

親子で電車の乗車体験とピ

クニックを行います。小さな子ども連れだとなかなか利用の少ない電車。この機会に、親子で一緒に広い南丹市をちょこっと旅してみませんか。

●日時 6月4日(火)

●集合 JR八木駅午前10時(午後2時30分散散予定)

●行き先 ぽこぽこくらぶ 日吉ひろば(JR鍼灸大学前駅)

●内容 親子で電車でお出かけ&ピクニック、裸足で外遊び(雨天の場合は日吉ひろばで遊びます。)

●持ち物 お弁当、お茶、タオル、着替えなど

●参加費 無料(別途、往復電車運賃大人一人640円が必要)

●定員 7名(先着順)

### <「絵本の日」>【無料】

「絵本はまだ早いか」と悩むお父さんお母さんに向けて、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 美山ひろば：6月6日(木)、日吉ひろば：6月11日(火)、八木ひろば：6月19日(水)、園部ひろば(横田公民館)：6月27日(木)

●時間 いずれも午前11時～11時30分

### <託児つき講座「アクセサリー作り」>【要申込】

ビーズを使って、オリジナルアクセサリーを作りませんか。ハンドメイドの時間をゆったりと一緒に過ごしましょう。

●日時 6月17日(月) 午前10時30分～正午

※先着7名

●場所 コミュニティスペース「気になる木JUJU」

●時間 午前10時30分～正午

●参加費 300円(別途、材料費500円～が必要)

●定員 7組(先着順)

<託児付き講座「外カフェ」>【要申込】

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 園部ひろば(園部南部コミュニティセンター) 6月20日(木)、美山ひろば 6月27日(木)

●時間 午前10時15分～正午

●参加費 300円

●定員 7組(先着順)

### <ボディケア>【要予約】

出産でダメージを受けた骨盤底筋を放っておくと様々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 6月21日(金) 午前10時～正午(託児付き)

●場所 コミュニティスペース「気になる木JUJU」

●講師 女性専用ボディセラピスト 都 智華子先生

●対象 概ね産後6カ月くらいの産婦の方

●参加費 700円

●定員 7名(先着順)

### <スローエイジング>【要予約】

ヨガで身体の状態を感じ、リンパマッサージ・ツボを用いて内臓を温めます。肩こり・冷え・月経痛・産後の不調・更年期症状など、女性の心と身体を整える講座です。最後にはリラクゼーションタイムがあります。

●日時 6月24日(月) 午前の部：午前10時～11時30分

午後の部：午後1時～2時30分

●場所 コミュニティスペース「気になる木JUJU」

●講師 女性専用ボディセラピスト 都 智華子先生

●対象 どなたでも参加できます

●参加費 1,500円、託児付き2,000円

●定員 各7名(先着順)

☎NPO法人グローアップ

☎080-3857-8119