

第2回 きてみて★市民プラザ

離乳食・幼児食講座

「市民プラザ…聞いたことはあるけど、行ったことないな」「ゆめタウンの2階でしょ？行ったことないけど…」
市民プラザがみなさんの居場所のひとつになれるよう、2ヵ月に1回、「ゆるっとしたつながりの場」をご提供します。

9月は【離乳食・幼児食講座】！

栄養バランスの取れた簡単でおいしい離乳食の献立の立て方や、バリエーションの広げ方、
幼児食へのステップアップへのコツを、管理栄養士から学びます。（※調理実習・試食はありません）

食事に関する「ちょっとした疑問」や「気になること」を、ゲストや参加者同士で話し合みましょう♪

日時：令和3年 9月9日（木）10時～11時

場所：市民プラザ（丹波ゆめタウン2階）

ゲスト：足立 美樹さん（管理栄養士）

定員：5名程度（パートナーとの参加も可）※9/7（火）までに要申込

託児：あり（無料／1歳半～／定員3名）※9/2（木）までに要申込

受講料無料

スプーンで食べてくれない… 栄養バランスが気になる…

じっと座って食べてくれない… 食が細い…

上の子と下の子で好みが大変違う…

甘みのある食材ばかり欲しがると大丈夫？

申込時に、お子さまの食事に関するお悩みを受け付けます。

「こんなこと聞いてもいいのかな？」なんて迷わず、ぜひお知らせください。

みんなでお悩みを共有してみませんか？

イベント終了後、12時まで会場を開放します。

託児を利用して自分だけの時間を過ごすもよし、
参加者同士でお話をするもよし…

本や新聞を読んだり、お友達と喋ったり、
のんびり過ごせる自分時間を作ってみませんか？

市民プラザが、あなたの居場所のひとつになりますように。*.*

★第3回は、11月に「介護」をテーマに開催予定です。

★新型コロナウイルス感染症の影響で、
延期または中止になる場合があります。

★市民プラザってどんなところ？★

「男女共同参画センター」

「市民活動支援センター」

「氷上子育て学習センター」

3つのセンターが併設されていて、男女共同参画・女性活躍、地域づくり活動、子育てなど、複合型ならではの情報と支援を利用することができます。

オープンスペースは、Free Wi-Fiが使えて、飲食もOKです。

ひとりで、友達同士で、家族で、自由に利用してくださいね♪

お問い合わせ メールまたは電話で、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④託児の有無をお伝えください。
右の二次元コードからもお申込みいただけます。

丹波市男女共同参画センター（丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係）

丹波ゆめタウン2階（市民プラザ内） 開館時間：午前10時～午後6時 ※毎週月曜日は休館日

Tel:0795-82-8684 メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp

主催：男女共同参画センター

