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？入ったことないけど…」
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いましょう♪

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全然違って大変…
甘みのある食材ばかり欲しがるけど大丈夫？

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？

★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♪

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。.:*･ﾟ

★第３回は、11 月に「介護」をテーマに開催予定です。

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 QR コードからもお申込みいただけます。
https://forms.gle/6TLFBNH1PVFCnPR88
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