



# ひがみ

## 8月の予定

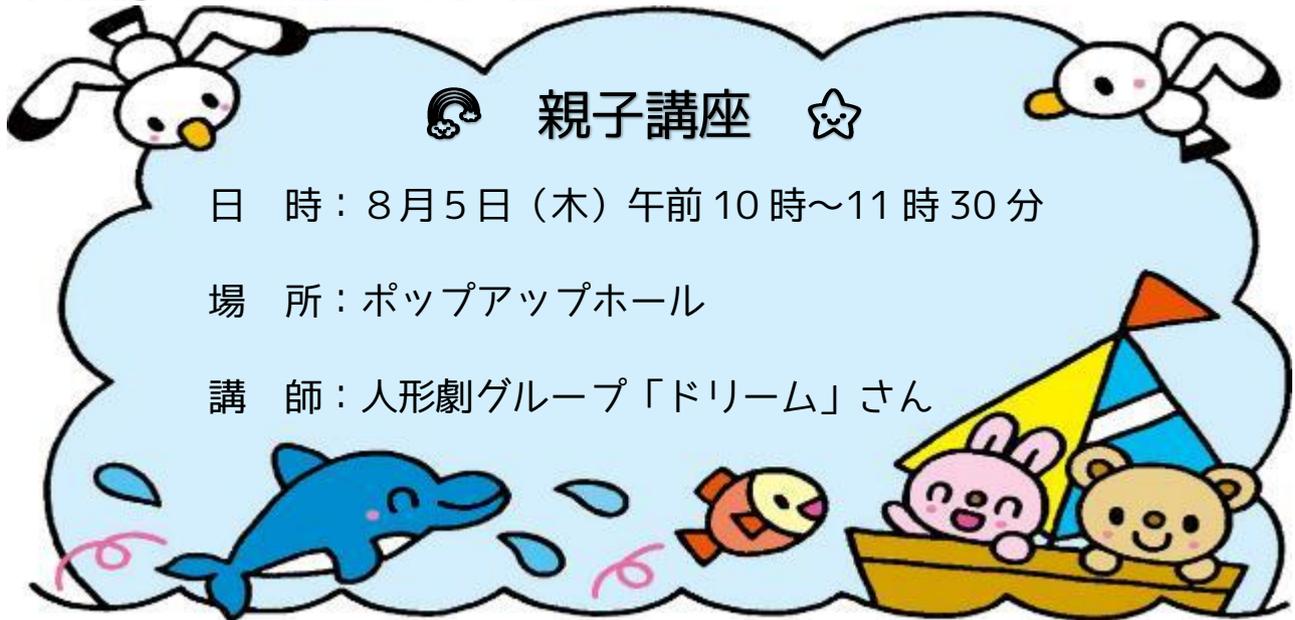
氷上子育て学習センター

🏠 丹波市氷上町本郷 300 (市民プラザ内)

☎ 82-8689 (直通)

✉ [cosodate-hikami@city.tamba.lg.jp](mailto:cosodate-hikami@city.tamba.lg.jp)

メールアドレスの登録をお願いします



### 🎧 親子講座 ☆

日 時：8月5日(木) 午前10時~11時30分

場 所：ポップアップホール

講 師：人形劇グループ「ドリーム」さん

🌀 こんなことしたよ 🌀

7月10日 パパ育講座の様子



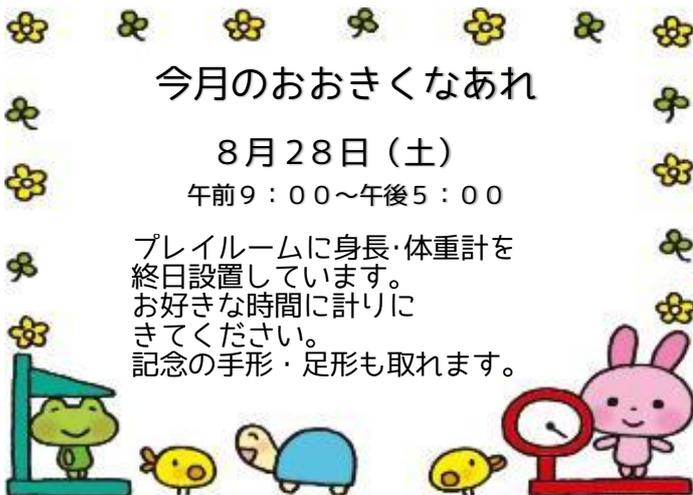
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、8月の事業等は、やむをえず中止となる場合があります。ご了承ください。

### 今月のおおきなあれ

8月28日(土)

午前9:00~午後5:00

プレイルームに身長・体重計を終日設置しています。好きな時間に計りにきてください。記念の手形・足形も取れます。

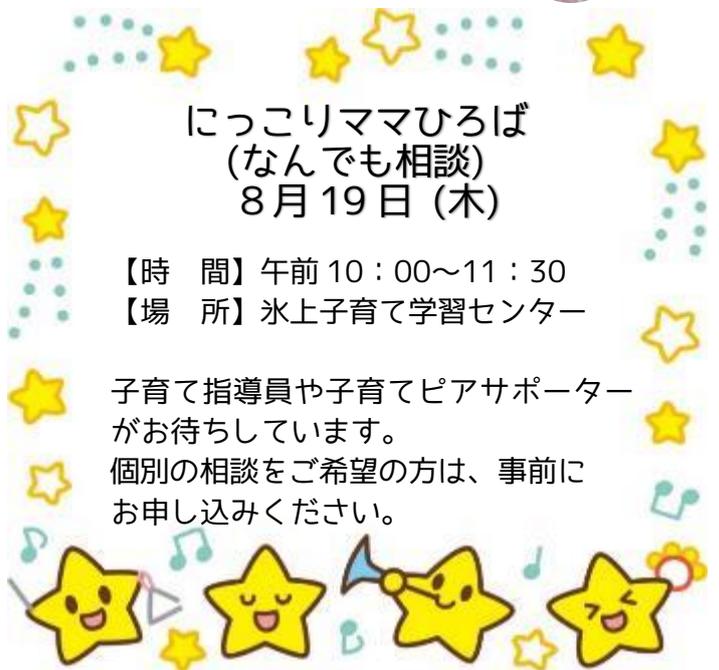


### にっこりママひろば (なんでも相談) 8月19日(木)

【時 間】午前10:00~11:30

【場 所】氷上子育て学習センター

子育て指導員や子育てピアサポーターがお待ちしています。個別の相談をご希望の方は、事前にお申し込みください。





日	月	火	水	木	金	土
1 ×	2 ×	3	4	5 親子講座	6	7
8 山の日 ×	9 振替休日 ×	10 ×	11	12	13	14
15 ×	16 ×	17	18	19 にっこり ママひろば	20	21
22 ×	23 ×	24 はいはい	25 よちよち	26 ベビー マッサージ	27 ぴよんぴよん	28 おおきく なあれ
29 ×	30 ×	31				

プレイルームは、必ず保護者同伴でご利用ください。×印は、休館日となります。  
※グループ活動は、午前10時から概ね市民プラザ会議室で行います。

### 自由来館の利用について

- ※ご家庭で検温を済ませてご来館ください。
- ※大人は、必ずマスクを着用してください。
- ※8月2日(月)～8月31日(火)までは市内在住の方のみの利用とさせていただきます。
- 午前 10時～11時30分 8組
- 午後 2時～4時30分 8組とさせていただきます。

♥ つぶやき ♥



暑くなると食欲が落ちますが、子育て奮闘中の私にとって、食事は大切。特に鉄分が不足しないように気を付けています。青菜の和え物にドライひじきを混ぜたり、小皿にレタスを敷いてその上に割った卵をのせてレンジでチンしたり、スーパーでレバーの惣菜を買ったり、豆乳を飲んだり、、、。鉄分を少し意識して摂っていると、何となく体調が整うような気がします。皆さんもお忙しい日々と思いますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう☘

(ピアサポーター 深田さん)

### 丹波市子育て学習センター合同 第5回ベビーマッサージ教室

日 時：8月26日(木) 午前10:30～  
場 所：氷上子育て学習センター  
講 師：梅津 和代さん  
持ち物：バスタオル・おむつ・飲み物  
※申し込み必要(先着10組まで)  
各子育て学習センターまでお問い合わせください。



9月の事業は、9日(木)にっこりママひろば(なんでも相談)・16日(木)スキルアップ講座を予定しています。

お問い合わせ・お申し込み 氷上子育て学習センター(丹波市氷上町本郷300 市民プラザ内)

☎82-8689 ☑[cosodate-hikami@city.tamba.lg.jp](mailto:cosodate-hikami@city.tamba.lg.jp)

休館日：日曜・祝日・月曜(月曜が祝日の場合はその翌日も休館日です)

