

毎日、暑い日が続いていますね。  
 小さなお子さんをお持ちのご家庭では、日焼け止めや帽子、汗拭きタオルや着替えなど、すでにしっかりと暑さ対策をされていることでしょう。  
 熱中症の予防には、水分や塩分の補給が大切ですが、実は「カリウム」も忘れてはいけない栄養素なんです。ほうれん草、ブロッコリー、バナナ、海藻などに多く含まれていて、朝食に取り入れるのがおすすめです。離乳食の時期のお子さんにも、少しずつ意識して取り入れていけると安心ですね。  
 せっかくの夏ですから、しっかり対策をして、おもいきり元気に楽しみましょう♪

開所日時 月～金 9:30～15:30  
 土・日（イベント有。カレンダーをご確認ください）  
 広場開所日は予約なしでご利用いただけます。  
 開所の間は、いつ来ていつ帰ってもOKです。  
 ※12:00～13:00「お昼ごはんもぐもぐタイム」  
 昼食スペースとして開放します。  
 対 象 妊婦さん、未就学児（乳幼児）をお持ちのご家庭  
 ※市外にお住まいの方も利用できます。  
 ※保育所や幼稚園に通うお子さまもご利用いただけます。  
 ※体調がすぐれない場合は利用をご遠慮ください。  
 休館日 お盆、年末年始、その他のお休みは、カレンダーをご確認ください。  
 ※悪天候によっては休館となる場合があります。  
 〒029-2205 陸前高田市高田町字並杉300-1  
 陸前高田アムウェイハウス「まちの縁側」  
 TEL:0192-47-3908 FAX:0192-47-3918

日	月	火	水	木	金	土	
7/27休み	7/28開所 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">イベントの詳細につきましては裏面をご覧ください。</div>	7/29開所	7/30開所	7/31開所	1開所 	2 移動おもちゃ図書館 当日参加OK!	
3休み	4開所 笑顔咲くアート書道～世界で1つだけの名前アート～要申込	5開所 	6開所 	7休み	8開所	9休み	
10休み	11休み 山の日	12休み	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;">8/9（土）～8/17（日） 広場お休み</div>				16休み
17休み	18開所 身長・体重測定&スクラップブック 当日参加OK!	19開所	20開所	21開所 	22開所	23休み	
24・31休み	25開所 こんにちは赤ちゃん・プレママデー 要申込	26開所 一時預かりデー 要申込	27開所 	28開所	29開所	30休み ふれあいまつり  場所：陸前高田市コミュニティホール 主催：陸前高田市ボランティア団体連絡協議会	