

一般財団法人 医療と育成のための研究所清明会 地域子育て支援センター 『みどり』

子育て通信 12 月号

支援センター (住所) 〒036-8188 弘前市 吉野町7-10 駐車場7台完備 第2駐車場6台完備

☆サークル支援☆ ・ぴょんぴょんずサークル ふたごちゃんやみつごち ゃんなど、多胎児家族の サークルです。



・ベベフィールドサークル 世界の音楽に合わせた 親子遊びや多言語での 交流を楽しむサークルで す。遊びにきてね!



-							
	にち	げつ	か	すい	ŧ<	きん	۲
	1 ふたごちゃん みつごちゃんと 家族のつどい (ヒロロ3階) 10時~12時	2 ママのための あんよビクス 10時~11時	3 ベベフィールド サークル 10時30分~ 11時30分	4	5	6	7 パパと 遊ぼうデー ~忘年会~ 10時~11時
	8	9	10 Jun ちゃん& うさちゃんの すくすく体操 IO時~II時	11	12 給食体験 11時30分~ 12時30分	13 ぴょんぴょんず サークル 10時~12時	14 パパと 遊ぼうデー 〜忘年会〜 IO時〜II時
•	15	16 ままコミュ 10時~11時	17 ベベフィールド サークル 10時30分~ 11時30分	18	19 ベビー マッサージ教室 IO 時~II 時	20 移動おもちゃ館 文京地区安原 (みつわ会館) 10時~12時	21 クリスマス おはなし会 10時~11時
	22	23	24	25 給食体験 II 時 30 分~ I 2 時 30 分	26 かあさん定食 10時30分~ 12時30分	27 給食体験 II 時 30 分~ I 2 時 30 分	28
	29	30	31	支援センターの利用は、予約が必要です。 イベント時間以外は、当日でも OK! お電話、お待ちしております。			

☆利用対象☆

未就園児と その保護者



☆クリスマス おはなし会☆

場所:みどり保育園 遊戲室

♪音とお話の世界♪ 読み聞かせユニット 『フレンズ』による 絵本の読み聞かせと ピアノの音色。 笑いあり癒しありの 素敵な時間を一緒に過 ごしましょう♡ サンタクロースも登場 予定です☆

お楽しみに!



イベント受付 II 月 25 日(月) I3 時~TEL:0172-32-0510

第23回 ふたごちゃん・みつごちゃんと



家族のつどい 1日(日)



10 時~12 時 場所:ヒロロ3階 健康ホール 現在 18 家族で構成される「ぴょんぴょん ずサークル」が中心となり、下記事項を実施 します。

- ・親子遊び「つみつみチャレンジ」
- ・手作りおもちゃ・遊びのコーナー
- ・多胎児家族ならではの

育児体験談や情報交換 参加費:無料

ママのためのあんよビクス

2日(月)…講師:境 江利子 氏

ママの産後ケアや健康維持に、むくみ 🌡 予防やダイエットウォーク体験をしましょ う。お子様は、一時保育での託児となり ます。おむつ・おしり拭き・ミルクなどをカ バンに入れてお預けくださいね。

託児料金: | 時間 | 00円 持ち物:水分補給用飲み物

ウォーキング用外履き



☆パパと遊ぼうデー☆

7日(土)・14日(土)

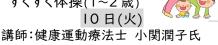
~子どもと楽しむ忘年会~

お子様と一緒に過ごした | 年間のエピ ソードや成長など、一緒に振り返ってみま せんか?ママと一緒でも OK。集団遊びや イントロクイズなど、みんなで楽しく過ごし ましょう。セルフサービスでおやつとドリン クバーも準備してお待ちしております。

参加費:無料

Jun ちゃん&うさちゃんの すくすく体操(1~2歳)

10日(火)



親子のふれあい遊びを通して、運動 機能の発達を促します。

家庭でもできるワンポイントアドバイス など、発達について気になることがあり ましたら、ご相談ください。

参加費:無料

給食体験(申し込みは3日前まで) ♡メニュー紹介♡

12日(木)…五目ご飯・かれい磯辺揚げ ひき菜炒り・白菜のみそ汁・洋梨缶

もみの木ハンバーグ・ミネストローネ・黄桃缶

野菜かき揚げ・大根しょうゆ漬け

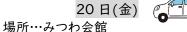
持ち物:食事用エプロン・おしぼり等

☆開放時間:午前9時~午後5時

25 日(水)…えびピ うフ・カラフルサラダ 27日(金)…とろ玉年越しうどん・みかん

食事代:1食 250円(親子 2名で 500円)

移動おもちゃ館



(弘前市大清水 4 丁目 102-1) 保育園から、車に玩具を積んで向か います。玩具での遊びを楽しんだ後は、

手遊びや紙芝居、体操や集団遊びなど、 保育園での生活を体験しましょう。

地区の子育て支援員さんが温かく迎 えてくれますよ。

参加費:無料



|16日(月)…講師:弘前友の会

「衣食住」に関する暮らしの知恵を学ぶ 機会です。自分では気づかなかった方法 など、なるほど!と、新発見があるかもしれ ません。保護者同士で、情報交換したり

語り合ったり、楽しい時間を 過ごしましょう。

参加費:無料



かあさん定食 26 日(木)

講師:弘前市食生活改善推進員 「おいしい楽しい弘前の健康」をテーマとした おすすめレシピを紹介します。作るも良し、見る だけ食べるだけも良し。ゆる~っと参加しません が?食事タイムは、I I 時30分頃からです。 ♡メニュー紹介♡

- ご飯・けの汁・鱈のハーブパン粉焼き
- ・にんじんの子和え・コーヒー汁粉

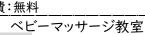
持ち物:調理参加(エプロン・三角巾)

食事代: | 食 250 円(親子 2 名で 500 円)









19日(木)…講師 佐澤琴奈 氏 (RTA 指定スクール コトノハ)

ベビーマッサージは、赤ちゃんの便秘の解 消や免疫力アップが期待できます。

また、首すわり、寝返りなど、赤ちゃんの発 達を促す効果もあり、親子のコミュニケーショ ンが深まります。

対象:生後2か月~満 | 歳 持ち物:バスタオル

> 水分補給用飲み物 オイル代:200 円

(オイルをご持参した場合は、徴収いたしません。)

地域子育て支援センタ 「みどり」ご案内





ハンモックや 2階の部屋では、 親子でお昼寝も OK です。 ※0歳児の場合は、タオルを2枚 ご持参ください。車に常備しておく と、便利ですよ。習慣にしましょう。

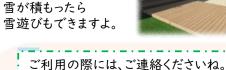


センターには、普通乗用車4台、軽自動車3台分。 また、第2駐車場には、普通乗用車6台分の駐車 スペースが有ります。

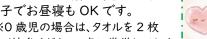


冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット、 電気ケトル使用可。

飲食スペースも有りますので、持参し た昼食を冷やしたり温めたりして お召し上がりください。



TEL:0172-32-0510







みどり保育園 園庭



土淵川



みんなだいすき アンパンマン♡



※冬期間は、雪の状態を見ながら、遊歩道の散歩を楽しみましょう。





清明会 庭園