

子育て通信 1月号

☆利用対象☆  
未就園児と  
その保護者

| にち  | げつ                     | か   | すい                                | もく                                | きん  | ど                                |
|---|------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| 支援センターの利用は、予約が必要です。<br>イベント時間以外は、当日でもOK!<br>お電話、お待ちしております。<br>☆開放時間：午前9時～午後5時 |                        |   | 1<br>元日                           | 2<br>年始休み                         | 3<br>年始休み   | 4                                |
| 5   | 6                      | 7<br>ベベフィールド<br>サークル<br>10時30分～<br>11時30分     | 8<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分    | 9                                 | 10<br>リフレッシュ講座<br>10時～11時<br>びよんびよんず<br>サークル<br>10時～12時 | 11<br>パパと<br>遊ぼうデー<br>10時～11時    |
| 12  | 13<br>成人の日             | 14  | 15<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分   | 16<br>ベビー<br>マッサージ教室<br>10時～11時   | 17  | 18<br>びよんびよんず<br>サークル<br>10時～12時 |
| 19  | 20<br>ままコミュ<br>10時～11時 | 21<br>ベベフィールド<br>サークル<br>10時30分～<br>11時30分    | 22<br>ママのための<br>あんよピクス<br>10時～11時 | 23<br>かあさん定食<br>10時30分～<br>12時30分 | 24<br>給食体験<br>11時30分～<br>12時30分                         | 25<br>パパと<br>遊ぼうデー<br>10時～11時    |
| 26  | 27<br>おやつ体験<br>15時30分  | 28<br>Junちゃん&<br>うさぎちゃんの<br>すくすく体操<br>10時～11時 | 29<br>おはなし会<br>10時～11時            | 30                                | 31  |                                  |

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☆  
・びよんびよんずサークル  
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!



おやつ体験  
27日(月)  
調理師による  
手作りおやつを  
提供いたします。  
この日は、弘前な  
らではのアップル  
パイです♡  
友達と一緒に、  
いただきますの  
挨拶をして、楽し  
いおやつタイムを  
過ごしましょう。  
15時30分～  
おやつ代1食50円  
(親子2名で100円)

イベント受付 12月23日(月) 13時～TEL:0172-32-0510

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>給食体験(申し込みは3日前まで)<br/>♡メニュー紹介♡<br/>8日(水)・・・カレーラーメン・ゆで玉子<br/>ゆず大根・リンゴゼリー<br/>15日(水)・・・ご飯・あじの甘酢あんかけ<br/>ブロッコリーのごまみそ和え・せんべい汁<br/>フルーツゼリー<br/>24日(金)・・・ピザトースト・スマイルポテト<br/>シーザーサラダ・コンソメスープ・フルチ<br/>食事代：1食250円(親子2名で500円)<br/>持ち物：食事前エプロン・おしぼり等</p>   | <p>リフレッシュ講座♡癒しのアロマ・<br/>10日(金)・・・講師：弘前大学大学院保健学<br/>研究科助教授<br/>アロマオイルの中から<br/>お好みの香りを選び、<br/>ハンドクリームを作ります。<br/>ママが参加している間は、お子様は<br/>保育士と一緒にプレイルームで遊んで<br/>過ごします。もちろん、お<br/>子様と一緒に参加もOK<br/>ですよ。<br/>参加費：無料</p> | <p>ベビーマッサージ教室<br/>16日(木)・・・講師 佐澤琴奈氏<br/>(RTA指定スクール コトノハ)<br/>ベビーマッサージは、赤ちゃんの便秘の解消や<br/>免疫力アップが期待できます。<br/>また、首すわり、寝返りなど、赤ちゃんの発達を<br/>促す効果もあり、親子のコミュニケーションが深<br/>まります。<br/>対象：生後2か月～満1歳<br/>持ち物：バスタオル<br/>水分補給用飲み物<br/>オイル代：200円<br/>(オイルをご持参した場合は、徴収いたしません。)</p> |
| <p>☆パパと遊ぼうデー☆<br/>11日(土)・25日(土)<br/>～正月遊び～<br/>自分の子ども時代を思い出しながら、<br/>子どもと一緒に、カルタや福笑いなど、<br/>正月遊びを楽しみましょう。エネルギー補<br/>給として、おやつタイムを予定しております<br/>ので、お楽しみに!<br/>参加費：無料</p>   | <p>ままコミュ<br/>20日(月)・・・講師：弘前友の会<br/>「衣食住」に関する暮らしの知恵を学<br/>ぶ機会です。自分では気づかなかった<br/>方法など、なるほど!と、新発見がある<br/>かもしれません。保護者同士で、情報<br/>交換したり語り合ったり、楽しい時間を<br/>過ごしましょう。今回は、<br/>こぎん刺しにチャレンジ<br/>しますよ。<br/>参加費：無料</p>      | <p>ママのためのあんよピクス<br/>22日(水)・・・講師：境 江利子氏<br/>ママの産後ケアや健康維持に、むくみ予<br/>防やダイエットワーク体験をしましょう。<br/>お子様は、一時保育での託児となります。<br/>おむつ・おしり拭き・ミルクなどをカバンに入<br/>れてお預けくださいね。<br/>託児料金：1時間100円<br/>場所は、みどり保育園駐車場側の<br/>別館2階となります。<br/>持ち物：水分補給用飲み物</p>                                 |
| <p>かあさん定食<br/>23日(木)<br/>講師：弘前市食生活改善推進員<br/>「おいしい楽しい弘前の健康」をテーマとし<br/>たおすすめレシピを紹介します。作るもよし、見る<br/>だけ食べるだけでもよし。ゆる～と参加しま<br/>せんか? 食事タイムは、11時30分頃からです。<br/>♡メニュー紹介♡<br/>・ご飯・かんたんロールキャベツ風・しとぎ餅<br/>・ブロッコリーとチーズの塩昆布和え<br/>・大根とりんごのマリネサラダ<br/>持ち物：調理参加(エプロン・三角巾)<br/>食事代：1食250円(親子2名で500円)</p> | <p>Junちゃん&amp;うさぎちゃんの<br/>すくすく体操(1～2歳)<br/>28日(火)<br/>講師：健康運動療法士 小関潤子氏<br/>親子のふれあい遊びを通して、運動<br/>機能の発達を促します。<br/>家庭でもできるワンポイントアドバイ<br/>スなど、発達について気になることが<br/>ありましたら、ご相談ください。<br/>参加費：無料</p>                    | <p>おはなし会<br/>29日(水)<br/>保育園の子ども達が大好き<br/>な絵本や紙芝居、パネルシ<br/>ャター、手遊び歌などを紹介します。おやつ<br/>タイムを通して、「いただきます」「ごちそうさ<br/>ま」の挨拶にもチャレンジ!<br/>入園前に親子でプレスクール体験をしてみ<br/>ませんか。<br/>参加費：無料</p>   |



地域子育て支援センター  
「みどり」ご案内



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あります。



ウッドデッキと砂場は季節に合わせて有効活用します。  
雪が積もったら雪遊びもできますよ。



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。

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。習慣にしましょう。

ご利用の際には、ご連絡くださいね。  
TEL:0172-32-0510



みどり保育園 園庭



※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。



みんなだいすき  
アンパンマン♡



清明会 庭園