

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。 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。 ☆開放時間:午前9時~午後5時			1 元日	2 年始休み	3 年始休み	4
5	6	7 ベベフィールド サークル 10時30分~ 11時30分	8 給食体験 11時30分~ 12時30分	9	10 リフレッシュ講座 10時~11時 びよんびよんず サークル 10時~12時	11 パパと 遊ぼうデー 10時~11時
12	13 成人の日	14	15 給食体験 11時30分~ 12時30分	16 ベビー マッサージ教室 10時~11時	17	18 びよんびよんず サークル 10時~12時
19	20 ままコミュ 10時~11時	21 ベベフィールド サークル 10時30分~ 11時30分	22 ママのための あんよピクス 10時~11時	23 かあさん定食 10時30分~ 12時30分	24 給食体験 11時30分~ 12時30分	25 パパと 遊ぼうデー 10時~11時
26	27 おやつ体験 15時30分	28 Junちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時~11時	29 おはなし会 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

給食体験(申し込みは3日前まで)
♡メニュー紹介♡
8日(水)・・・カレーラーメン・ゆで玉子
ゆず大根・リンゴゼリー
15日(水)・・・ご飯・あじの甘酢あんかけ
ブロッコリーのごまみそ和え・せんべい汁
フルーツゼリー
24日(金)・・・ピザトースト・スマイルポテト
シーザーサラダ・コンソメスープ・フルチ
食事代:1食250円(親子2名で500円)
持ち物:食事前エプロン・おしぼり等

リフレッシュ講座♡癒しのアロマ・
10日(金)・・・講師:弘前大学大学院保健学
研究科助教授
アロマオイルの中から
お好みの香りを選び、
ハンドクリームを作ります。
ママが参加している間は、お子様は
保育士と一緒にプレイルームで遊んで
過ごします。もちろん、お
子様と一緒に参加もOK
ですよ。
参加費:無料

ベビーマッサージ教室
16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1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。)

☆パパと遊ぼうデー☆
11日(土)・25日(土)
~正月遊び~
自分の子ども時代を思い出しながら、
子どもと一緒に、カルタや福笑いなど、
正月遊びを楽しみましょう。エネルギー補
給として、おやつタイムを予定しております
ので、お楽しみに!
参加費:無料

ままコミュ
20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。今回は、
こぎん刺しにチャレンジ
しますよ。
参加費:無料

ママのためのあんよピクス
22日(水)・・・講師:境 江利子氏
ママの産後ケアや健康維持に、むくみ予
防やダイエットワ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:1時間100円
場所は、みどり保育園駐車場側の
別館2階となります。
持ち物:水分補給用飲み物

かあさん定食
23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。作るもよし、見る
だけ食べるだけでもよし。ゆる〜と参加しま
せんか?食事タイムは、11時30分頃からです。
♡メニュー紹介♡
・ご飯・かんたんロールキャベツ風・しとぎ餅
・ブロッコリーとチーズの塩昆布和え
・大根とりんごのマリネサラダ
持ち物:調理参加(エプロン・三角巾)
食事代:1食250円(親子2名で500円)

Junちゃん&うさちゃんの
すくすく体操(1~2歳)
28日(火)
講師:健康運動療法士 小関潤子氏
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

おはなし会
29日(水)
保育園の子ども達が大好き
な絵本や紙芝居、パネルシ
アター、手遊び歌などを紹介します。おやつ
タイムを通して、「いただきます」「ごちそうさ
ま」の挨拶にもチャレンジ!
入園前に親子でプレスクール体験をしてみ
ませんか。
参加費:無料

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