



子育て通信 6月号

☆利用対象☆

 妊産婦
・未就園児とその保護者
(幼稚園や保育園に通っていない児童)

☆サークル支援☆

ベベフィールドサークル
Bebe[ベベ]とは、赤ちゃんを意味します。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。様々な国の挨拶や自己紹介にチャレンジしましょう。動きやすい服装でおいでください。

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。

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3 給食体験 11時30分～ 12時30分	4	5	6	7
8	9 ママのための あんよピクス 10時～11時	10	11	12 ベビー マッサージ教室 10時～11時	13 びよんびよんず サークル 10時～12時	14 パパと 遊ぼうデー 10時～12時
15	16	17 ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分	18 Jun ちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時～11時	19 かあさん食堂 10時～ 12時30分	20 給食体験 11時30分～ 12時30分	21 びよんびよんず サークル 10時～12時
22	23 ママコミュ 10時～11時	24 ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分	25 おはなし会 10時～11時 おやつ体験 15時30分～	26	27 給食体験 11時30分～ 12時30分	28 パパと 遊ぼうデー 10時～12時
29	30					

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

☆おやつ体験☆

25日(水)
15時30分～
メニュー
ポテトチーズパイ

保護者対象に
保育園の手作り
おやつを提供しま
す。申し込みの際
には、お子様も一
緒に食べられるか
をお伝えください。
月齢的にまだ食べ
られない場合には、
お子様せんべい
などを提供いた
します。
料金:1食50円

イベント受付 5月27日(火)13時30分～TEL:0172-32-0510

～心と身体のリラゼーション～

抱っこやおんぶ、身体的な疲労はもちろんのこと、怪我や病気の心配など精神的な緊張も知らず知らずのうちに蓄積されていることでしょう。そんなあなたの心と身体をもみほぐすお手伝いをさせてください。

子育て支援センター「みどり」では、20分コース500円で、リラゼーションタイムを提供いたします。内容や予約手順などの詳細については、6月中旬頃に支援センターホームページにてお知らせいたします。



ベビーマッサージ教室

12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カ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。)



かあさん食堂19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。お子様の状態に合わせて気軽に参加してください。11時30分から食事タイムとなります。

□メニュー紹介□・蒸し鶏と梅干しのおにぎり
・千切り野菜の豆乳みそ汁・おからといわしのフォンデュハンバーグ・トマト寒天

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)



給食体験(申し込みは3日前まで)

メニュー紹介1家族1回限定
3日(火)・・・鮭わかめご飯・揚げだし豆腐
大根とつみれの煮物・かぼちゃのみそ汁
洋梨缶

20日(金)・・・ベ-コンピ-ラフ-オ-リング
アスパラと卵のグラタン・キャベツのマリネ・トマトスープ
フルーツヨーグルト

27日(金)・・・しらすチーズトースト・フレンチサラダ
鶏肉のチキチキ煮・型抜きチーズ・ポパイスープ
持ち物:食事前用エプロン、おしぼり又は
ウェットティッシュ
食事代:1食250円(親子2名で500円)



☆パパと遊ぼうデー☆

14日(土)・28日(土)

支援センターは、パパも気軽に利用できる場所です。ママと子どもがどんな場所でどんな玩具で遊んでいるのか是非見学に来てください。パパだけでも、ママと一緒にでも、知り合いの方を誘ってでもwelcomeです。山あり谷ありのサーキットコーナーやエネルギー補給できるおやつコーナーを設置しております。

参加費:無料

ママのためのあんよピクス

9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ワーク体験をしましょう。

4か月以上のお子様は、一時保育での託児となります。4か月未満のお子様は、一緒に支援センターにお越しください。

託児場所:みどり保育園駐車場側の別棟2階(おむつ・おしり拭き・バスタオル2枚・ミルク等をカバンに入れてお預けください。)

託児料金:1時間100円

あんよピクス会場:支援センター

天気が良ければ外に出ますのでウォーキング用シューズを

ご持参ください。



Jun ちゃん&うさちゃん

のすくすく体操(1歳～)

18日(水)



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

ママコミュ

23日(月)・・・主催: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。今回はクッキングにチャレンジしましょう。

□残りご飯でピザ□フライパンで作るみそパン
□カニかまぼこ□簡単いちごジャム

お子様はプレイルームで保育士と遊んで過ごしますが、保護者から離れられない場合は、親子で参加となります。

参加費:300円



おはなし会

25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。また、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

利用時間は9時～17時です。
(※16時30分～片付けとなります。)



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。

冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット、電気ケトル、食器など使用可。飲食スペースも有りますので、昼食を持参してゆっくりお過ごしください。



砂場遊びやプール遊びを楽しみましょう。



お子様が眠くなったら、2階の部屋をご利用ください。

※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。外出時の習慣にしましょう。



【みどり保育園 園庭】
支援センターから園庭までは、遊歩道でつながっています。



【清明会 庭園】
池には鯉が泳いでいます。ゆっくり散歩をしたり、鯉の餌やり体験をしたり、自然の中で親子の時間を楽しみましょう。