



子育て通信 7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)

☆おやつ体験

29日(火)

15時30分

調理師による手作りおやつを提供いたします。この日は、豆腐入りのヘルシーな『もちもちドーナツ』。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。

おやつ代
1食 50円
(親子2名で100円)

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
イベントの受付開始 6月23日(月) 13時30分～		1	2	3 かあさん食堂 10時～ 12時30分	4 ねぶた村 見学ツアー 現地集合 10時20分	5 パパと 遊ぼうデー 10時～12時
6 	7 給食体験 11時30分～ 12時30分	8 ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分	9	10 ベビー マッサージ教室 10時～11時	11 びよんびよんず サークル 10時～12時	12 パパと 遊ぼうデー 10時～12時
13 	14 ママのための あんよビクス 10時～11時	15 おはなし会 10時～11時	16	17 リフレッシュ 講座 10時～11時	18 助産師との ほっこりタイム 10時～11時 ※別紙参照	19 給食体験 11時30分～ 12時30分
20 	21 海の日	22 Junちゃん＆ うさちゃんの すくすく体操 10時～11時	23	24 給食体験 11時30分～ 12時30分	25	26
27 	28	29 ・ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分 ・おやつ体験	30	31	☆ボディーメンテナンス講座 別紙に詳細を掲載しております。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。	

支援センターの住所は、弘前市吉野町7-10です。駐車場は2ヶ所ありますので、地図を参考にしてくださいね。

☆水遊び

天気の良い日は、水遊びを行います。

《持ち物》

- ・水遊び用紙パンツ
- ・タオル
- ・濡れた物を入れる袋
- ・ビーチサンダル(自由)

☆学生の實習

弘前大学医学部保健学科看護学専攻の学生が参加します。

9時30分～12時
1日・3日・8日
10日・15日・18日
22日・25日・29日



かあさん食堂 3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、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♡

- ・もち麦ごはん・お魚のチリソース
 - ・アスパラマスのかつお酢和え
 - ・チンゲン菜とホタテの煮浸し・果物
- 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)



ねぶた村見学ツアー

4日(金)…現地集合 10時20分
現地解散 11時30分

場所…津軽藩ねぶた村

津軽三味線やねぶた囃子の演奏を聴いたり、ねぶたの発祥についてお話を聞いたり、津軽を丸ごと体験できる施設です。

・当日の連絡先

保育園携帯090-5835-2313

・参加費…大人600円 3歳未満無料

※駐車料金が無料になりますので、駐車場係員から受け取った駐車券を保育士にお渡しください。

※集合時間に遅れる場合は、ご連絡ください。



☆パパと遊ぼうデー☆

5日(土)・12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ね。

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待ちしております。

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☐1家族月1回(予定)

7日(月)…セキキマカレー・星のコロッケ
トマトサラダ・メロン

19日(土)…バターロール・タンドリーチキン・牛乳
マカロニサラダ・春雨卵スープ

24日(木)…ライボールコロッケ・やみつきチキン
シーザーサラダ・キャロットスープ・フルーツヨーグルト

持ち物：食事用エプロン、おしぼり又はウェットティッシュ

食代：250円(親子2名で500円)



おはなし会

15日(火)



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!おやつ後は、集団遊びを楽しみます。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

ベビーマッサージ教室

10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。

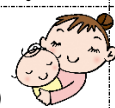
また、首すわり、寝返りなど、赤ちゃんの発達を促す効果もあり親子のコミュニケーションが深まります。

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。)



リフレッシュ講座

17日(木)…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、
エアーフレッシュナーを
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。



参加費：無料

ママのためのあんよビクス

14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

○あんよビクス会場：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～)

22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

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
有ります。

冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット、
電気ケトル等使用可。
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。



お子様が眠ったら、2階の
部屋をご利用ください。
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。