



子育て通信9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)

☆開放時間☆

9時～17時

※16時30分から
玩具の片付けの
声掛けをさせてい
たいただきますので、
ご了承ください。

☆ボディー

メンテナンス講座☆

予約時間は別紙又は
ホームページに記載
しておりますので、
ご確認の上、お申し
込みください。

※おつりのないよう
にご準備いただけ
ると大変助かりま
す。



にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
1 	7 	14 	21 	28 	29 	30
ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時	ママのための あんよボックス 10時～11時
2 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	3 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	4 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	5 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	6 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	7 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	8 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分
9 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	10 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	11 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	12 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	13 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	14 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	15 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分
16 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	17 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	18 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	19 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	20 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	21 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	22 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分
23 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	24 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	25 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	26 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	27 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	28 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	29 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分
30 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	31 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	32 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	33 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	34 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	35 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分	36 ベベフィールド サークル 10時15分～ 11時15分

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。

☆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
世界の音楽で行う
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!



ママのためのあんよボックス

1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:吉野町3-3(駐車場有)

→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

○あんよボックス会場

→支援センター(吉野町7-10)



給食体験(申し込み3日前まで)

1家族月1回限定

♡メニュー紹介♡

4日(木)・・・冷やし納豆うどん・ちくわのツ

チ焼・大根の塩昆布和え・りんごジュース

17日(水)・・・ご飯・赤魚の西京焼き

切り干し大根サラダ・芋煮汁・ぶどうゼリー

29日(月)・・・サンドイッチ作り(ハム・チーズ)

豆腐・カット・レタスサラダ・パン・キンズ・

ラフランス・

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

食事代:1食250円

(親子2名で500円)



おはなし会 5日(金)

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



ままコミュ

8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。今回は津軽ごきん刺しにチャレンジし
ましょう。

アロマカバーを作りますよ。

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



ベビーマッサージ教室

11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



パパと遊ぼうデー(ママもOK)

13日(土)・・・サーキット遊び

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。場所:支援センター(吉野町7-10)

27日(土)・・・ミニ運動会

みどり保育園の遊戯室で、

運動会を体験します。かけっこ、

玉入れ、バレーなどにも挑戦。

ゴールめざしてよいドン!

場所:みどり保育園遊戯室

吉野町3-3(駐車場有)



Junちゃん&うさちゃんの

すくすく体操(1歳～)

16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。

0歳児の見学もOKです。

参加費:無料



おやつ体験 25日(木)

メニュー♡スイートポテト

保育園調理師による手作りおやつ
を提供いたします。今回は、スイートポ
テトを予定しています。友達と一緒に、
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)



かあさん食堂 25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
たおすけ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ながら気軽に参加し
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♡

・ハムたまおにぎり・コンシューマイ・キャベツとツ
ナの磯部和え・果物(カスタークリーム添え)

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)

地域子育て支援センター 「みどり」ご案内

開放時間は9時～17時です。
(※16時30分から玩具の片付けの声掛けをさせていただきますので、ご了承ください。
また、職員は施設内の掃除を行います。)



這い這いする赤ちゃんが遊ぶ施設
ですので、靴下着用にご協力を
お願いいたします。



お子様が眠くなったら、2階の部屋
をご利用ください。
子ども用タオル2枚(掛け用と敷き
用)をご持参いただくと大変助
かります。外出時の習慣とし、
車に常備しておくとお便利ですね。



【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。



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



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。



砂場遊びやプール遊びを
楽しみましょう。



【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。