



一般財団法人 医療と育成のための研究所清明会
地域子育て支援センター『みどり』
子育て通信 11月号



No.379

☆利用対象☆



☆ボディーメンテナンス講座☆



予約時間や利用方法について、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	ビ
		☆利用対象☆ ・妊娠婦・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)				1
2	3 文化の日	4 給食体験 11時30分～12時30分	5	6	7	8 パパと遊ぼうデー 10時～12時
9	10 ママのためのあんよビクス 10時～11時	11 移動おもちゃ館 藤代地区 10時～12時	12 Junちゃん&うさちゃんのすくすく体操 10時～11時	13	14	15 ぴょんぴょんずサークル 10時～12時
16	17	18 ベベフィールドサークル 10時15分～11時15分	19 おやつ体験 15時30分～	20 ベビー マッサージ教室 10時～11時	21 給食体験 11時30分～12時30分	22
23/30	24 勤労感謝の日 振替休日	25 ベベフィールドサークル 10時15分～11時15分	26 給食体験 11時30分～12時30分	27 かあさん食堂 10時～12時	28	29 パパと遊ぼうデー 10時～12時

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。

☆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だきますので、ご了承ください。

☆Myタオル持参のお願い☆

お子様が眠った時や這い這い前のねんねの時期に敷くために使いますので、タオルをご持参ください。



給食体験

♡メニュー紹介♡1家族月1回限定
4日(火)…こぎつねご飯・鶏塩マーボー豆腐
小松菜のなめたけ和え
じゃがいものごまがらめ・野菜ジュース
21日(金)…パ・パンチ風ご飯・えびフライ
ミートボール・ミモザサラダ・コンソメスープ・フルーチェ
26日(水)…わかめご飯・和風ハンバーグ
人参のごまみそサラダ・キャベツとえびの中華スープ・パン缶
持ち物:食事用エプロン
おしぶ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☆

8日(土)・29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クルコーナーやもじやもじやコーナー、そして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

ママのためのあんよビクス

10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ウォーク体験をしましょう。4ヶ月以上のお子様は、一時保育での託児となります。4ヶ月未満のお子様は、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

○あんよビクス会場

→支援センター(吉野町7-10)



移動おもちゃ館 11日(火)

場所…致遠児童センター

(弘前市浜の町北1丁目8-1)

保育園から、車に玩具を積んで向かいます。道具での遊びを楽しんだ後は、手遊びや紙芝居、体操や集団遊びなど、保育園での生活を体験します。

藤代地区の子育て支援員さんが温かく迎えてくれますよ。

場所や駐車場に関するお問い合わせは下記の連絡先へお願ひいたします。

連絡先:0172-40-0072

参加費:無料

Junちゃん&うさちゃんのすくすく体操(1歳～)

12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。

0歳児の見学もOKです。

参加費:無料

☆サークル支援☆

・ぴょんぴょんずサークル 15日(土)

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

18日(火)・25日(火)

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。ぜひ遊びにきてくださいね。



おやつ体験 19日(水)

メニュー:タルトタタンパウンド

保育園調理師による手作りおやつを提供いたします。今回はタルトタタンパウンドを予定しています。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。

♡おやつ代 1食 50円

(親子2名で 100円)



ベビーマッサージ教室

20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



かあさん食堂 27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。

作るも良し、見るだけ食べるだけも良し。

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。

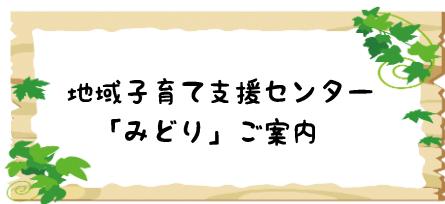
♡メニュー紹介♡

・えびと豆腐のあんかけ・小松菜と長芋のじゃこ炒め・白菜となめ茸のさっぱり和え

・揚げない大学芋・季節の果物

持ち物:調理参加(エプロン・三角巾・マスク)

食事代:1食 250円(親子2名で 500円)



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。)



這い這いする赤ちゃんが遊ぶ施設ですので、靴下着用でご利用ください。

また、SDGsに取り組んでおります。施設内にはハンドペーパーを備えておりますが、ハンカチ持参の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)をご持参いただけすると大変助かります。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。



砂場遊びを体験できます。



【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。