



☆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)



☆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
1 	あつまれ Baby ベビ化一 10時~12時	2	3	4 給食体験 11時30分~ 12時30分	5 おやつ体験 15時30分~	6 パパと 遊ぼうデー 10時~12時
7 	ママのための あんよビクス 10時~11時	9 ベベフィールド サークル 10時15分~ 11時15分	10 Junちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時~11時	11	12	13 パパと 遊ぼうデー 10時~12時
14 ふたごちゃん みつごちゃんと 家族のつどい ヒロコ4F 10時~12時	15	16 おやつ体験 15時30分~	17		19 移動 おもちゃ館 文京地区安原 10時~12時	20 ぴょんぴょんず サークル 10時~12時
21 	22 	23 ベベフィールド サークル 10時15分~ 11時15分	24 クリスマス会 10時~11時	25 かあさん食堂 10時~12時	26 給食体験 11時30分~ 12時30分	27 
28 	29	30	31		・ぴょんぴょんずサークル 20日(土) ふた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 9日(火)23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。	
当支援センターは、環境整備のため 12月29日~1月4日まで お休みとなりますので、ご了承ください。						

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。



☆開放時間☆

11月10日~3月  
冬時間に変更です。

9時~16時30分

※16時に玩具の  
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(2枚)  
持参のお願い☆

お子様が眠った時や  
這い這い前のねんね  
の時期に使います  
ので、タオルをご持参く  
ださい。



☆あつまれ Baby ベビ化一☆  
1日(月)  
どんぐりころころ助産院より助産師の  
三浦初枝先生をお招きいたします。育児相  
談、赤ちゃんの体重チェックや発達、ぐずり  
や吐き戻し、顔の湿疹、離乳食など気になる  
ことを話してみませんか?情報共有して一緒に  
ステップアップしましょう。対象は、未就園  
の0歳児と保護者です。

参加費:無料

☆パパと遊ぼうデー☆  
6日(土)・13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。今月は、おはなし会とのコラ  
ボ企画です。クリスマスにちなんだお話を聞  
いたり、おやつを食べながら情報交換した  
り、楽しい時間を過ごしましょう。

参加費:無料

移動おもちゃ館19日(金)

場所…みつわ会館



(弘前市大清水4丁目102-1)

保育園から、車に玩具を積んで向かい  
ます。玩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  
験しましょう。

文京地区安原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:みつわ会館 0172-36-1021

参加費:無料

給食体験  
♡メニュー紹介♡1家族1回限定  
4日(木)…鮭ひじきご飯・納豆春雨  
厚揚げの肉みそダレ・芋煮汁  
ヨーグルト  
26日(金)…年越しうどん・桜大根  
野菜かき揚げ・みかん  
持ち物:食事用17°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)

ママのためのあんよビクス  
8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)

《行事体験》保育園のクリスマス会

24日(水)  
みどり保育園のクリスマス会に参加しま  
す。園児と一緒にクリスマスの歌を歌ったり、  
保育士による出し物を見たりしながら  
楽しい時間を共有しましょう。  
サンタクロースも登場しますよ。  
参加費:無料

おやつ体験 ♡メニュー♡  
5日(金) 栗のパウンドケーキ  
16日(火) キャロットスコーン  
保育園調理師による手作りおやつを提  
供いたします。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)

Junちゃん&うさちゃんの  
すくすく体操(1歳~)  
10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

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。調理に参加したい方は、9時からご参  
加ください。食事タイムは11時30分からとなり  
ます。  
♡メニュー紹介♡  
・ご飯・だまこ汁・牛こんごぼう・だし巻きたまご  
・ほうれん草の付け合わせ・りんごきんとん  
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)

# 地域子育て支援センター 「みどり」ご案内



這い這いする赤ちゃんが遊ぶ施設ですので、保護者は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。



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、便利ですよ。習慣にしましょう。



**【みどり保育園 園庭】**  
冬期間は、雪のため利用できません。



みんな大いすきアンパンマン♡  
春になったら、遊ぼうね。



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。冬期間は、雪のため駐車スペースが狭くなります。

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。  
飲食スペースもありますので、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。



※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。



昨年度の様子



**【清明会 庭園】**

池には鯉が泳いでいますが、冬期間は雪のため、  
入ることはできません。春までまたね。