



## ☆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くと大変助かります。

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1 元日	2 年始休み	3 年始休み	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。
4 	5	6	7 給食体験 11時30分	8	9 ぴょんぴょんずサークル 10時～12時	10
11 	12 成人の日	13	14 Jun ちゃん＆うさちゃんのすくすく体操 10時～11時	15	16 給食体験 11時30分	17 ぴょんぴょんずサークル 10時～12時
18 	19 ままコミュ 10時～12時	20 ベベフィールドサークル 10時15分～11時15分 おやつ体験 15時～	21	22 かあさん食堂 10時～12時	23 リフレッシュ講座 10時～12時	24 パパと遊ぼうデー 10時～12時
25 	26 ママのためのあんよボックス 10時～11時	27 ベベフィールドサークル 10時15分～11時15分	28	29 給食体験 11時30分	30	31 パパと遊ぼうデー 10時～12時

## ☆開放時間☆

9時～16時30分  
(11月～3月冬時間)  
※16時に玩具の片付けの声掛けをしますので、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用しますので、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  
7日(水)…五目ご飯・桜えびの卵巻き  
ビーフン炒め・石狩汁・ぶどうゼリー  
16日(金)…ご飯・鮭塩焼き・すき昆布煮  
豚汁・りんご  
29日(木)…食パン(マーガリン&ジャム)  
パン・キンチュー・チーズ・インウイナー・レタスのサラダ  
ぶどうジュース  
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)

## ☆サークル支援☆

・ぴょんぴょんずサークル  
9日(金)・17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  
20日(火)・27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。

## Jun ちゃん＆うさちゃんの

すくすく体操(1歳～)

14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。家庭でもできるフ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

## ままコミュ

19日(月)…講師: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。保護者同士で、情報交換したり語り合ったり、楽しい時間を過ごしましょう。  
今回は、あったら便利!かぎ針編みにチャレンジしてお助けグッズを作ってみましょう。  
3号のかぎ針をお持ちの方は持参をお願いします。  
無い方にはお貸しします。  
材料費:100円

## おやつ体験

20日(火)15時～

調理師による手作りおやつを提供いたします。メニューは、弘前のりんごで作ったアップルパイです。  
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)



## かあさん食堂 22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♡  
・米粉のチヂミ・千切り野菜の豆乳みそ汁  
・鶏むね肉のカレー炒め・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)

リフレッシュ講座♡癒しのアロマ♡  
23日(金)

講師:弘前大学大学院保健学研究科より  
北島・高間木・橋本氏  
アロマオイルの中から  
お好みの香りを選び、  
ハンドクリームを作ります。  
お子様と一緒に参加となりますが、ママが参加している間、お子様が離れられる場合には、保育士と一緒にプレイルームで遊んで過ごします。  
参加費:無料



## ☆パパと遊ぼうデー☆

24日(土)・31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。読み聞かせを聞いたり、おやつを食べながら情報交換をしたり、楽しい時間を過ごしましょう。

参加費:無料

## ママのためのあんよボックス

26日(月)講師:境 江利子氏  
ママの産後ケアや健康維持に、お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)





# 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。



昨年度の様子



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。



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。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。



みんなだいすきアンパンマンの春になったら、遊ぼうね。



※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。