



☆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)

☆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 元日	2 年始休み	3 年始休み
支援センターは、お休みです。						
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 あんよビクス 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

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～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♡
家族1月回限定
7日(水)…五目ご飯・桜えびの卵巻き
ピーフン炒め・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・キンシュー・チーズ インウインナー・レタスのサラダ
ぶどうジュース
持ち物: 食事用エプロン
おしほ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

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、あつたら便利! 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♡
・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ビクス
26日(月)講師: 境 江利子氏
ママの産後ケアや健康維持に、むくみ予防
やダイエットウォーク体験をしましょう。
4ヶ月以上の子供様は、一時保育での託児と
なります。4ヶ月未満の子供様は、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)
○あんよビクス会場
→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。



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。



みんな大いにすきアンパンマン♡
春になら、遊ぼうね。



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有ります。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。
飲食スペースも有りますので、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。