



子育て通信 1 月号

☆利用対象☆

未就園児と
その保護者



おやつ体験

27日(月)
調理師による
手作りおやつを
提供いたします。
この日は、弘前な
らではのアップル
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。
15時30分～
おやつ代1食50円
(親子2名で100円)

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
支援センターの利用は、予約が必要です。 イベント時間以外は、当日でも OK! お電話、お待ちしております。 ☆開放時間: 午前 9 時～午後 5 時			1 元日	2 年始休み	3 年始休み	4
5 	6	7 ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分	8 給食体験 11時30分～ 12時30分	9	10 リフレッシュ講座 10時～11時 びよんびよんず サークル 10時～12時	11 パパと 遊ぼうデー 10時～11時
12 	13 成人の日	14	15 給食体験 11時30分～ 12時30分	16 ベビー マッサージ教室 10時～11時	17	18 びよんびよんず サークル 10時～12時
19 	20 ままコミュ 10時～11時	21 ベベフィールド サークル 10時30分～ 11時30分	22 ママのための あんよピクス 10時～11時	23 かあさん定食 10時30分～ 12時30分	24 給食体験 11時30分～ 12時30分	25 パパと 遊ぼうデー 10時～11時
26 	27 おやつ体験 15時30分	28 Jun ちゃん& うさちゃんの すくすく体操 10時～11時	29 おはなし会 10時～11時	30	31 	

支援センター

(住所)
〒036-8188
弘前市
吉野町7-10
駐車場 7 台完備
第 2 駐車場 6 台完備

☆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
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。遊びにきてね!



イベント受付 12月23日(月) 13時～TEL:0172-32-0510

給食体験(申し込みは3日前まで)

♡メニュー紹介♡

8日(水)・・・カレーラーメン・ゆで玉子

ゆず大根・リンゴゼリー

15日(水)・・・ご飯・あじの甘酢あんかけ

ブロッコリーのごまみそ和え・せんべい汁
フルーツゼリー

24日(金)・・・ピザトースト・スマイルポテト

シーザーサラダ・コンソメスープ・フルチェ

食事代: 1食 250 円(親子 2 名で 500 円)

持ち物: 食事前エプロン・おしぼり等

リフレッシュ講座♡癒しのアロマ♡

10日(金)・・・講師: 弘前大学大学院保健学
研究科助教授

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。

ママが参加している間は、お子様は
保育士と一緒にプレイルームで遊んで
過ごします。もちろん、お
子様と一緒に参加も OK
ですよ。



参加費: 無料

ベビーマッサージ教室

16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

(オイルをご持参した場合は、徴収いたしません。)



☆パパと遊ぼうデー☆

11日(土)・25日(土)

～正月遊び～

自分の子ども時代を思い出しながら、
子どもと一緒に、カルタや福笑いなど、
正月遊びを楽しみましょう。エネルギー補
給として、おやつタイムを予定しております
ので、お楽しみに!

参加費: 無料



ままコミュ

20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。自分では気づかなかった
方法など、なるほど!と、新発見がある
かもしれません。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、
こぎん刺しにチャレンジ
しますよ。

参加費: 無料



ママのためのあんよピクス

22日(水)・・・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。
お子様は、一時保育での託児となります。
おむつ・おしり拭き・ミルクなどをカバンに入
れてお預けください。

託児料金: 1 時間 100 円

場所は、みどり保育園駐車場側の
別館 2 階となります。

持ち物: 水分補給用飲み物



かあさん定食

23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。ゆる～と参加しま
せんか? 食事タイムは、11時30分頃からです。
♡メニュー紹介♡

・ご飯・かんたんロールキャベツ風・しとぎ餅

・ブロッコリーとチーズの塩昆布和え

・大根とりんごのマリネサラダ

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)



Jun ちゃん&うさちゃんの

すくすく体操(1～2 歳)

28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。

参加費: 無料



おはなし会

29日(水)



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。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!

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

地域子育て支援センター 「みどり」ご案内



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、便利です。習慣にしましょう。



みどり保育園 園庭



みんなだいすき
アンパンマン♡



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。

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。

ご利用の際には、ご連絡ください。
TEL:0172-32-0510



※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。



清明会 庭園