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 12 月号

No.368

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

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
1 ふたごちゃん みつごちゃんと家族のつどい (ヒロロ 3 階) 10 時～12 時	2 ママのための あんよビクス 10時～11 時	3 **ベベフィールドサークル** 10 時 30 分～ 11 時 30 分	4	5	6	7 パパと 遊ぼうデー ～望年会～ 10時～11 時
8	9	10 Jun ちゃん＆うさちゃんの すくすく体操 10時～11 時	11	12 給食体験 11 時 30 分～ 12 時 30 分	13 ぴょんぴょんず サークル 10 時～12 時	14 パパと 遊ぼうデー ～忘年会～ 10時～11 時
15	16 ままコミュ 10時～11 時	17 **ベベフィールドサークル** 10 時 30 分～ 11 時 30 分	18	19 ベビー マッサージ教室 10 時～11 時	20 移動おもちゃ館 文京地区安原 (みつわ会館) 10 時～12 時	21 クリスマス おはなし会 10時～11 時
22	23	24	25 給食体験 11 時 30 分～ 12 時 30 分	26 かあさん定食 10 時 30 分～ 12時 30 分	27 給食体験 11 時 30 分～ 12 時 30 分	28
29	30	31	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			

☆利用対象☆
未就園児と
その保護者

☆クリスマス
おはなし会☆

場所：みどり保育園
遊戯室

♪音とお話の世界♪
読み聞かせユニット『フレンズ』による絵本の読み聞かせとピアノの音色。
笑いあり癒しありの素敵な時間を一緒に過ごしましょう♡
サンタクロースも登場予定です☆
お楽しみに！

☆サークル支援☆

・ぴょんぴょんずサークル
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　11 月 25 日(月) 13 時～TEL:0172−32−0510

第 23 回 ふたごちゃん・みつごちゃんと 家族のつどい

1 日(日)
10 時～12 時
場所：ヒロロ 3 階 健康ホール

現在 18 家族で構成される「ぴょんぴょんずサークル」が中心となり、下記事項を実施します。
・親子遊び「つみつみチャレンジ」
・手作りおもちゃ ・遊びのコーナー
・多胎児家族ならではの
育児体験談や情報交換　参加費：無料

ママのためのあんよビクス

2 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。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ね。
託児料金：1 時間 100 円
持ち物：水分補給用飲み物
ウォーキング用外履き

☆パパと遊ぼうデー☆

7 日(土)・14 日(土)
～子どもと楽しむ忘年会～
お子様と一緒に過ごした 1 年間のエピソードや成長など、一緒に振り返ってみませんか？ママと一緒でも OK。集団遊びやイントロクイズなど、みんなで楽しく過ごしましょう。セルフサービスでおやつとドリンクバーも準備してお待ちしております。
参加費：無料

Jun ちゃん&うさちゃんの すくすく体操(1～2 歳)

10 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

給食体験(申し込みは 3 日前まで)

♡メニュー紹介♡
12 日(木)…五目ご飯・かれい磯辺揚げ ひき菜炒り・白菜のみそ汁・洋梨缶
25 日(水)…えびﾋﾟﾗﾌ・ｶﾗﾌﾙｻﾗﾀﾞ もみの木ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ・黄桃缶
27 日(金)…とろ玉年越しうどん・みかん 野菜かき揚げ・大根しょうゆ漬け
食事代：1 食 250 円(親子 2 名で 500 円)
持ち物：食事用エプロン・おしぼり等

ままコミュ

16 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。
参加費：無料

ベビーマッサージ教室

19 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。)

移動おもちゃ館

20 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。
地区の子育て支援員さんが温かく迎えてくれますよ。
参加費：無料

かあさん定食

26 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。ゆる～っと参加しませんか？食事タイムは、11 時30分頃からです。
♡メニュー紹介♡
・ご飯・けの汁・鱈のハーブパン粉焼き
・にんじんの子和え・コーヒー汁粉
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)

地域子育て支援センター「みどり」ご案内

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。

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。

ご利用の際には、ご連絡くださいね。
TEL:0172-32-0510

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、雪の状態を見ながら、遊歩道の散歩を楽しみましょう。

みんなだいすき
アンパンマン♡

清明会　庭園