



☆つちうらベビースクールご登録のみなさまへ☆

つちうらベビースクールにご登録いただきありがとうございます。

2018年度7月から9月までのスケジュールをご案内いたします。

人気講座もございますので予約はお早めに！

※キャンセル待ちをされている方もいらっしゃいます。できる限り申し込み後のキャンセルが無いように調整をお願いいたします。

“つちうらベビースクール”とは・・・

- ・マタニティ or 赤ちゃんがいるママ限定！
- ・赤ちゃんのために手作りしたいママを応援します。
- ・ベビースクールでママ友になりませんか。

★デトックス料理★

野菜を使った料理で産後の体をケアしませんか♪

★離乳食づくり・幼児食づくり★

手軽に素材の美味しさを赤ちゃんに♪パルシステム商品を使用した離乳食・幼児食づくり。

★スイーツづくり★

簡単！かわいい！スイーツを手作りで♪キッズやママ向けとしても最適です。

★ベビー用品づくり★

赤ちゃんにママ手作りの気持ちよさを♪おもちゃなどを裁縫します。

★ベビーマッサージ&ファーストサイン★

まだ上手にお話ができない赤ちゃんと一緒に楽しくコミュニケーション！



◆定員：各回とも10名 ※応募者多数の場合抽選。抽選にはずれた方のみ後日封書でご連絡します。

特に連絡がない場合には、当日会場へお越しください。

◆組合員でないお友達の参加も可能です。お友達の方の参加費は、当日現金でお支払いとなります。

◆保育制度のご案内 お子様一人につき/300円 各回とも定員10名

- ・事前申込制です。保育のお子様の年齢は原則として生後4ヵ月～未就学児までとなります。
- ・水分補給のための飲み物、おやつ、昼食、おしり拭き等をご持参ください。
- ・保育スタッフはパルシステム茨城「助け合いたんぼぽ」の活動メンバー（組合員）です。



離乳食アレンジメニュー例

お申込み・問い合わせ先：パルシステム茨城 地域活動推進部

☎0800-800-6664 または Mail ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp

お申込みは「切り取り参加申込用紙」でも随時受付中 ※メールアドレスが変更になっております。ご注意ください。

★キャンセルされる場合には、必ず事前にご連絡ください。キャンセル料金を頂く場合がございます。★

申込受付期間：6/18(月)～6/22(金) 電話申込受付時間：月～金 9:00～17:00

- ◇ お子さんを保育に預けてママたちで楽しい時間を過ごしましょう。
 - ◇ 保育室は隣室なのでいつでも授乳ができます。
 - ◇ 子どもがぐずったら、子どもを優先。無理なく、遠慮しないで気軽に参加してください！
 - ◇ 緑が見える開放的スペース♪
 - ◇ 講座の開催前と終了後30分は会場を開放。ゆっくりベビーのケアや準備ができる。
 - ◇ 参加しやすさ、ベビーの過ごしやすさはもちろん、女性に嬉しいレッスンが充実！！
- “つちうらベビースクール”では、ベビーもママ、パパも安心して楽しい子育てを応援しています。これからもみなさんの子育てを応援していきます。ご意見や感想もお気軽に寄せください。

つちうらベビースクール <<最新スケジュール>>

※申込期間：2018年6/18(月)～6/22(金) 応募多数企画は、6/22(金)で〆切り抽選となります。

※申込締切：各回とも開催日の2週間前迄となり、空きがあれば以降も受付可能です。

お気軽にお問合せください。ご連絡お待ちしております。

開催場所：パルシステム茨城つちうらセンター内「スマイルパル土浦館」 土浦市大畑 211-3



講座名	開催日	開催時間	メニュー	おすすめポイント	持ち物 / 参加費
デトックス 料理教室	7/13(金) 美肌케어 PART1/真夏編	10:00~13:00	・手作り夏野菜カレー ・ひよこ豆のフムス ・グレープフルーツのグラニテ	・ダイエットにもおすすめローフード ・ヘルシーだけどボリューム有 ・デトックス効果に期待 ・産後のアフターケアに!	・エプロン ・三角巾 ・参加費500円
	9/26(水) 美肌케어 PART2/初秋編	10:00~13:00	・きのこのサラダ ・茄子のローフードステーキ ・チョコレートアイスクリーム		
スイーツづくり 教室	7/11(水)	10:00~13:00	★パイナップルケーキ ★マーラーカオ	・食べることが楽しくなる ・子どもも大人も大満足 ・ヘルシースイーツ ・子供が喜ぶスイーツ	・エプロン ・三角巾 ・参加費300円
	8/29(水)	10:00~13:00	★ぐるぐる食パン ★豆乳プリンパンダ白玉のせ		
ベビー用品づくり ※お茶菓子付き	7/26(木)	10:00~13:00	・体操服いれ ・扁平(パンツ) ・くまのガラガラ ・犬のコインケース	・わが子におもちゃや小物を手作りで プレゼント ・簡単作業で初心者歓迎 ・集中した作業で気分転換	・針と糸 (あれば縫縫セットを ご持参ください) ・参加費300円
	9/3(月)	10:00~13:00	・レッスンバック ・デコパージュ(ソープ・シエル他) ・リボンタグタオル ・どうぶつクリップ		
離乳食/ 幼児食作り教室	8/3(金) 大豆製品を使った 離乳食	10:00~13:00	・高野豆腐と野菜のやわらか煮 ・大豆おやき ・キャベツの納豆和え 他	・基本のだしやスープ作り ・同じ食材を月齢別に展開 ・大人レシピへのアレンジ ・出来上がる料理は、種類が豊富 ・幼児食は子供たちが大好きな アンパンマンをのり巻きで作ります	・エプロン ・三角巾 ・参加費300円
	9/12(水) 幼児食	10:00~13:00	・基本の太巻き ・アンパンマン太巻き ・野菜たっぷりさつま汁 他		
ベビーマッサージ & 交流会 ※お茶菓子付き	7/6(金)	10:00~12:00	・対象月齢：2ヶ月～12ヶ月 ※以下の場合には参加を見合わせ下さい。 ・体調が優れない ・皮膚トラブルがある/感染症 ・予防接種後24H以内	・赤ちゃんにママの温もりを伝える ・お歌で楽しくコミュニケーション ・子育ての悩みを何でも相談 ・赤ちゃんサインで楽しく	・大きめバスタオル ・おむつ ・着替え ・飲み物など ・参加費300円
ファーストサイン & 交流会 ※お茶菓子付き	8/24(金)	10:00~11:30	絵の具を使って手形も取るのでママも赤ちゃんも汚れても大丈夫なお洋服でご参加ください。 (ハンドタオル持参)		

※参加費ならびに保育費は商品ご利用代金と一緒にご請求させていただきます。

※メニューは予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。

《お願い》キャンセルされる場合には、必ず事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

ご記入いただいた個人の情報については、本イベント目的以外には使用いたしません。

つちうらベビースクール参加申込用紙

パルシステム茨城つちうらセンター行き

記入日 月 日

組合員名

組合員番号

日中の連絡先電話番号:

※ベビー用品作りは選択制です。必ずご希望の作品を記入してください。

開催日 月 日 講座名

ベビー用品名(選択制)

作り

開催日 月 日 講座名

ベビー用品名(選択制)

作り

開催日 月 日 講座名

保育 / 有・無

保育のお子様(ひらがな)

お子様の西暦生年月日 201 / /

性別