



## ☆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した。

2019年1月から3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！

### 【スケジュール（予定）】

- 9：45～ 受付（保育預け、みじたく準備）
  - 10：00～ 開始（自己紹介・講師説明）
  - 10：05～ 講座スタート
  - 12：00～ 試食・交流（料理ありの場合）
  - 12：40～ 片付け・アンケート
  - 13：00 終了・保育お迎え・ベビーケアタイム
- ※ベビーマッサージは11：30、ファーストサインは12：00 終了



★ 離乳食作り ★  
スープジャーで温かく。



◆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 栃木「助け合いたんぼぼ」の活動メンバー（組合員）です。



お申込み・問い合わせ先：パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部

☎0800-800-6664 または Mail [ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp](mailto: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

★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：12/17(月)～12/21(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お寄せください。



※申込期間：2018年12/17（月）～12/21（金）応募多数企画は、12/21（金）で〆切り抽選となります。

落選の場合のみ、郵送で落選通知をお知らせいたします。

※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 栃木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	2/1（金）	10:00～13:00	・白菜たっぷりサラダ ・白菜味噌ラーメン ・白菜deデザート	・2月は、ご要望の多かった「使い切りメニュー」です。旬食材の「白菜」を使いこなします。 ・3月は、身体のデトックス力を高める、美味しい・楽しい・家族と食べたい「離乳食メニュー」です。	・エプロン ・三角巾 ・参加費500円
	3/1（金）	10:00～13:00	・野菜で作る「離乳食カップご飯」 ・フライド山芋 ・苺の蒸しパン		
スイーツづくり 教室	2/12（火）	10:00～13:00	★フロランタン風チョコタルト ★カッサータ（アイスケーキ）	・食べることが楽しくなる ・子ども大人も大満足 ・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
	3/18（月）	10:00～13:00	★マカロンカップケーキ ★桃のクラッシュゼリー		
ベビー用品づくり ※お茶菓子付き	1/23（水）	10:00～13:00	・体操服入れ ・モンキーパンツ ・フェルトのボール ・マスク	・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 （あれば縫製セットをご持参ください） ・参加費300円
	2/18（月）	10:00～13:00	・レッスンバック ・スタイクリップ ・はらぺこおむし ・お食事エプロン		
離乳食/ 幼児食作り教室	1/30（水） 離乳食	10:00～13:00	【魚を使った離乳食】 ・白身魚のコーンクリーム煮 ・ツナの焼きコロケ 他 ・くまさんパンケーキ	・基本のだしやスープ作り、季節の食材を使って離乳食づくり。 ・大人メニューへのアレンジレシピも紹介します。	・エプロン ・三角巾 ・参加費300円
	3/13（水） 幼児食	10:00～13:00	【春の簡単おもてなし料理】 ・牛乳パックでモザイク寿司 ・あんかけ茶碗蒸し ・簡単わらびもち		
ベビーマッサージ &交流会 ※お茶菓子付き	1/11（金）	10:00～11:30	・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 ・レッスン終了後には、ママも赤ちゃんも交流会！ ・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	3/29（金）	10:00～12:00	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 栃木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 \_\_\_\_\_