



☆つちうらベビースクールご登録のみなさまへ☆

日頃よりパルシステム茨城 栃木のご利用ならびに組合員活動へのご参加ありがとうございます。

今回は「2019年7月から9月」までの講座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ご予約はお早めに！

※キャンセル待ちをされている方もいらっしゃいますので、できる限り申し込み後のキャンセルが無いようにご注意ください。

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を作りませんか。

★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しょう♪

★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楽しくコミュニケーション！

【スケジュール（予定）】

- 9：45～ 受付（託児預け、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・託児お迎え・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



◆ベビー用品づくり◆
例：スタイとひつじまくら



◆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。

◆託児制度のご案内 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。託児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。
- ・託児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

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：6/17(月)～6/21(金) 電話申込受付時間：月～金 9：00～17：00

- ◇ お子さんを託児に預けてママたちで楽しい時間を過ごしましょう。
 - ◇ 託児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、パパも安心で楽しい子育てを応援しています。これからみなさんの子育てを応援していきます。ご意見やご感想もお気軽にお寄せください。



つちうらベビースクール <<最新スケジュール>>

※申込期間：2019年6/17（月）～6/21（金）応募多数企画は、6/21（金）で〆切り抽選となります。

落選者のみに落選通知案内を7/5（金）迄に郵送で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	7/15（月・祝）	10:00～13:00	・ピーマンの肉詰め風 ・車麩サムギョフサル ・アフォガード (アイスクリームのエスプレッソ掛け)	・何かと人が集まる機会の多い、夏休みに向けて。乾物を使ったボリュームたっぷりの「おもてなし&デトックスベジ」	・エフロン ・三角巾 ・参加費500円
	9/11（水）	10:00～13:00	・ナスdeハンバーグ ・クリーミーナス ・ナスdeデザート	・前回も好評でした「使い切りレシビ」今回は、この時期大量に頂くことの多い「ナス」編です。	
スイーツづくり 教室	7/31（水） 親子企画	10:00～13:00	★ホットケーキミックスで フォカッチャ ★フルーツ白玉パフェ	・夏休み企画です。4才以上のお子さんとの親子参加もOK ・食ぶ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	・エフロン ・三角巾 ・参加費300円
	8/28（水） 親子企画	10:00～13:00	★ボンデケーキ（チーズパン） ★マンゴー&クリームチーズのデザート		
ベビー用品づくり ※お茶菓子付き	7/29（月）	10:00～13:00	・体操服入れ ・スタイ（ドーナツ型） ・ガーゼぼうし ・じんべい（下）	・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 (あれば刺繍セットをご持参ください) ・参加費300円
	9/9（月）	10:00～13:00	・レッスンバッグ ・アクリルたわし ・布サイコロ ・アニマルコースター		
離乳食/ 幼児食作り教室	8/5（月） 離乳食	10:00～13:00	【種類を使った離乳食】 ・豆腐うどんがゆ ・ベビーマカロニグラタン ・そうめんお焼き その他	・手軽に使える種類で簡単離乳食。 ・離乳食の基本から大人メニューへのアレンジ。	・エフロン ・三角巾 ・参加費300円
	9/2（月） 幼児食	10:00～13:00	・くるくるロールサンド ・さつま芋と鶏肉のチーズ焼き ・魚のフライ風 その他	・秋の行楽にぴったりの、子ども大人も楽しめるお弁当。	
ベビーマッサージ &交流会 ※お茶菓子付き	7/10（水）	10:00～11:30	・対象月齢：2ヶ月～12ヶ月 ※以下の場合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 ・ファーストサインは、ご兄弟での参加もOKです。	・大きめバスタオル ・おむつ ・替ええ ・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	8/7（水）	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。 (エフロン・ハンドタオル持参)		

※参加費ならびに託児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

◆親子参加お子様 託児: 有・無

託児のお子様(ひらがな)

お子様の西暦生年月日 2019 / /

性別