

☆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。

「2019年10月から12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無断キャンセルが無いようにご協力ください。

つちうらベビースクールとは・・・

対象者・・・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。
- ◆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。ベビースクールでママ友を作りませんか。
- ◆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！
- ◆“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。

【スケジュール（予定）】

- 9：45～ 集合・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



下の子を託児に預けられたので、上の子との二人の時間を作って親子スイーツ作りにゆっくり参加出来て良かった♪



手作りのスタイや、ひつじまくらも気に入ってくれるかしら♪



ファーストサインだけでなく、作品も作ることが出来て楽しかった♪次は、ベビーマッサージにも参加します。



幼児食になったら、七夕のキラキラそうめん♪
離乳食から大人メニューへのアレンジは、とっても参考になる♪



お肉を使わないピーマンの肉詰め風は、野菜もたっぷり食べられて嬉しい♪
豆乳のアイスクリームはヘルシーで嬉しいわ♪



ベビースクールは、7つの講座を開催しています。

- ★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
- ★離乳食作り・・・離乳食の材料から、大人へのアレンジメニューを紹介しています。
- ★幼児食作り・・・パルシステムの便利なり食材で、素材の美味しさを赤ちゃんに♪
- ★スイーツ作り・・・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。
- ★ベビー用品作り・・・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！



<<つちうらベビースクール 最新スケジュール>>

- ◆定員：各回とも10名 ※組合員でないお友達の参加も可能。お友達の参加費は、当日現金徴収となります。
- ◆申込み期間：9/16(月)～9/20(金) ※応募多数企画は、9/20(金)で〆切り抽選となります。
- ※抽選に外れた場合のみ“落選通知案内”を郵送で10/4(金)迄にお届けします。
- ※連絡がない場合は当日お越しください。空き講座につきましては、随時受付を行っています。
- ◆託児：あり 各回とも10名 (お子さん1人につき/300円)
 - ・事前申込制(2週間前)です。託児お子さん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「助け合いたんぼぽ」の活動メンバー(組合員)です。
- ◆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
- ◆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 お気軽にお問合せください。
Tel0800-800-6664 電話受付：月～金 9:00～17:00/Mail ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp
- お申込み方法：お電話・メール、または下記の「切り取り参加申込用紙」でも申し込み可能です。

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
デトックス料理作り	10/11(金)	10:00～13:00	・かぼちゃのチップス ・スイーツかぼちゃサラダ ・かぼちゃ汁	・旬だし、ハロウィンだし!丸ごと買って大丈夫!!かぼちゃの使い切りレシピとストック技。 ・ちょっと早いです、年末年始にぴったりの女子会にも使えるパーティーメニューです。	・エプロン ・三角巾 ・参加費500円
	11/11(月)	10:00～13:00	・車麩の焼き鳥風 ・簡単ジャンバラヤ ・ビーガンティラミス		
スイーツ作り教室	10/8(火)	10:00～13:00	★ハロウィンドーナツ ★ハロウィンクッキー	・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
	12/11(水)	10:00～13:00	★ココアのロールケーキ ★抹茶とホワイトチョコのクッキー		
ベビー用品作り ※お茶菓子付き	10/7(月)	10:00～13:00	・お弁当・コップ入れ ・かぼちゃパンツ・知育サイコロ ・移動ポケット	・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
	12/2(月)	10:00～13:00	・シューズ入れ ・Xmasアドベントカレンダー ・リクエスト作品(過去作品より)		
離乳食/幼児食作り教室	11/27(水) スープジャーを使った離乳食	10:00～13:00	・基本おかゆ ・かぼちゃパンがゆ ・トマトスープパスタ	・寒い季節のお弁当としても便利なスープジャーで作る離乳食。 ・大人メニューへのアレンジも紹介し、できあがる料理は盛り沢山。 ・幼児食は、安心して食べられるお雑煮やうす味のおせち料理を作ります。	・エプロン ・三角巾 ・参加費300円
	12/24(火) 幼児も食べられるおせち料理	10:00～13:00	・手作り伊達巻・お花しゅうまい ・フルーツきんとん ・豆腐団子のお雑煮		
ベビーマッサージ & 交流会 ※お茶菓子付き	10/19(土) 週末開催	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	★2企画とも土曜日の開催です。 ・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	11/9(土) with father	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。

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: _____

開催日 月 日 講座名 _____ (必須記入)ベビー用品名(選択制) _____ 作り

開催日 月 日 講座名 _____ (必須記入)ベビー用品名(選択制) _____ 作り

開催日 月 日 講座名 _____ ◆託児：有・無 _____

◆託児お子様(ひらがな) _____ ◆お子様の西暦生年月日 2019 / / _____ ◆性別 男・女 _____