

☆ 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、ご参加いただきありがとうございます。



「2020年1月から3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！

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、パパも安心で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



ベビママ達との話しでは、子育てのことや、地域の情報交換もできて、とっても参考になって助かってます♪



かぼちゃパンツに知育サイコロや移動ポケット。どれも手作りで作ってあげたい♪



ファーストサインを楽しみ親子でリラックスしたあとは、お子さんの作品作り♪ちょっとくすぐったかったかな♪

大人と同じメニューの材料からちょっとした工夫で、簡単に離乳食にアレンジ出来ちゃう♪ママと一緒にランチも楽しめます♪



動物性の食材を使わず、焼き鳥麩うやビーガンティラミスのデザート♪ヘルシーでとっても嬉しいわ♪



ベビースクールは、7講座開催しています。

- ★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、素材の美味しさを子供たちに♪
- ★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：12/16(月)～12/20(金) ※応募多数企画は、12/20(金)で〆切り抽選となります。
- ※抽選結果については、“当選・落選”案内は2020年1/10(金)迄にご案内いたします。
- ◆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、防寒服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	1/20(月)	10:00～13:00	・ベジミートパスタ ・さつまいものポタージュスープ ・ごぼうのチョコマフィン	・1年で1番寒い季節です。旬野菜を美味しく・沢山食べて、風邪を撃退しましょう！バレンタインの食卓にもオススメです。	・エプロン ・三角巾 ・参加費500円
	3/13(金)	10:00～13:00	・菜の花のペペロンチーノサラダ ・キャベツdeラーメン ・抹茶の簡単パバロア	・3月4月は、デトックスの季節です。冬に溜め込んだ老廃物や脂肪を、身体は出そうとしています。旬のデトックス食材を使ったメニューで、美味しく食べてデトックスしましょう。	
スイーツづくり教室	1/29(水)	10:00～13:00	☆ココアブッセケーキ ☆チョコサラミ	・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
	3/25(水)	10:00～13:00	☆さくらあんぱん ☆レアチーズのデザート		
ベビー用品づくり ※お茶菓子付き	1/15(水)	10:00～13:00	・体操服入れ ・耳あて付き帽子(46cm) ・アクリルたわし	・わが子におもちゃや小物を手作りしてプレゼント ・簡単作業で初心者歓迎 ・集中した作業で気分転換	・針と糸 (あれば裁縫セットをご持参ください) ・参加費300円
	2/26(水)	10:00～13:00	・レッスンバッグ ・おひなさま ・モンキーパンツ		
離乳食/ 幼児食作り教室	2/12(水) お魚を使った 離乳食	10:00～13:00	・しらすのポテトおろし ・鮭と白菜のクリームコーン煮 ・まぐろのカッテージチーズ和え ・豆乳のモチモチパンケーキ	・基本のだしやスープ作り、季節の食材を使って離乳食作り ・同じメニューで月齢ごと～大人用へのアレンジ	・エプロン ・三角巾 ・参加費300円
	3/16(月) “おかずのもと” で賢く時短	10:00～13:00	・親子で食べられるマーボー豆腐 ・サバフレークチーズ焼き ・やわらかおから団子		
ベビーマッサージ &交流会 ※お茶菓子付き	2/4(火)	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	3/31(火) 上のお子さん と一緒に♪	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 201 / / _____ ◆性別 男・女 _____