



令和7年11月1日発行
 子育て支援センターくるる
 (本町2丁目 アップルとおかまち内)
 開館時間 9:00~12:00
 13:30~17:00
 休館日 水曜日・祝日・年末年始
 電話 025-757-1008 (FAX兼用)
 Mail t-kururu@city.tokamachi.lg.jp

十日町市
LINE



朝晩の冷えこみが厳しくなり冬の足音が感じられる季節になりました。空気が乾燥するだけでなく暖房器具の使用で室内も乾燥します。加湿器の使用や十分な水分補給、バランスの良い食事などで健康管理を心がけ感染症を予防しましょう。

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
※育児相談・身体測定は日曜日を除く毎日しています						1
2	3 休館日 (文化の日)	4 ★★	5 休館日	6 ★ よちよちタイム 〈おひさまスタッフ〉 (10:30~11:00)	7 ★★ ベビースキンケア 教室(保湿について) (10:00~12:00) 予約制	8
9	10 ★★ ごはん相談室 〈管理栄養士〉 (14:00~15:30) 受付15:00まで はいはいアスレチック (9:00~15:00)	11 ★★	12 休館日	13 ★ わくわく誕生会 (11:00~11:30) パペット手遊び 「八兵衛さんと十兵衛さん」	14 ★★ 親子歯みがき教室 〈歯科衛生士〉 (10:00~12:00) 予約制	15
16	17 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00) 今月は「スノードーム」 ※なくなり次第終了です はいはいアスレチック (9:00~15:00)	18 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	19 休館日	20 ★★ ごはんとおやつの話 〈管理栄養士〉 (10:00~12:00) 予約制	21 ★★	22
23 30	24 休館日 (勤労感謝の 振替休日)	25 ★★	26 休館日	27 ★★	28 ★★	29

・☆11時~★15時~ 『サンサンたいそう』、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやペープサートなど



12月の予定

1日(月)	親子ヨガ教室
4日(木)	つくってあそぼう
5日(金)	つくってあそぼう
11日(木)	わくわく誕生会
12日(金)	ベビーマッサージ教室
20日(土)	パパと遊ぼう
22日(月)	ごはん相談室
23日(火)	クリスマス会

(全て午前開催です)

ベビースキンケア教室 ~保湿について~

講師：ロイヤルセラピスト協
指定スクール kurumi
米山 香菜子 さん

日時：11月7日(金)
午前10時~正午
会場：くるる多目的室
申込み：来館時または電話で
予約をしてください

ごはんとおやつの話

講師：子育て支援課管理栄養士
高橋 忍

日時：11月20日(木)
午前10時~正午

会場：くるる多目的室
申込み：来館時または電話で
予約をしてください

♥離乳食でよく使う人参のかたさ
大きさのサンプルを展示します



10月1日 親子なかよしコンサート



この日は55名の親子が参加。となりのトトロの主題歌「さんぽ」から始まり、アンパンマン「勇気りんりん」、ディズニー「小さな世界」など、こどもも大人も親しみのある曲をエレクトーン演奏と生の歌声で楽しみました。

「絵本の読み聞かせの時の音楽も楽しめました」「こどもが曲に合わせてからだを揺らしながら見入っていました」「感動して涙ぐみました」などの感想が聞かれました。



ブーブー号
走るかな～

トントントントン
バイキンマン♪



10月3日・6日 さんぽにいこう！

3日（金）は天候に恵まれ、めぐらんの芝生広場で遊びました。ブランコに乗ったり、なかには芝生の上をトコトコ歩くだけでも嬉しそうなお子さんも。その姿を見つめるママもニコニコ笑顔でした。

6日（月）は前日が雨天だったためめぐらんで室内遊び。ママと一緒にエアートランポリンに挑戦しました。



ブランコ
楽しいね！



エアートランポリン
フカフカするよ～

11月のふれあい遊び ～ゴリララン～

だいすき ジャングル
グルグルグル ゴリラ
だいすき バナナ
ウキウキウキウキ ゴリラ
ウッホホ ウッホホ ウッホホ
きょうもげんきに ゴリララン
ウッホホゴリラ ゴリララン
ウキウキきぶんうたいだす
ウッホホゴリラ ゴリララン
きょうもごきげん おどりだす



親子で楽しむヨガ教室

講師：フリーインストラクター
山口富士子 さん
日時：12月1日（金）
午前10時～11時
会場：くるるホール
※予約は不要です



わくわく誕生会



誕生日を迎えるお子さんを
みんなで祝いましょう！

○誕生月前後のお子さん
も参加できます
○パネルシアターや親子ゲーム
などおたのしみがあります
○誕生児には写真カードを
プレゼントします

今後の予定 各回午前11時～
11月13日（木）・12月11日（木）

