



令和7年7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



梅雨に入りじめじめと汗ばむ季節になりました。水分補給や休息をこまめに取り入れ、元気に過ごしましょう。暑い日や雨降りですぐ外で遊べないときは涼しいくるるに遊びに来ませんか。

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★★ よちよちタイム くおひさまスタッフ (10:30~11:00)	2 休館日	3 ★★ ベビースキンケア 教室(あせも対策) (10:00~12:00) 予約制	4 ★★ 子育て講座 (おんぶをしてみよう!) (10:00~10:30)	5
6	7 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00) はいはいアスレチック (9:00~15:00)	8 ★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	9 休館日	10 ★★	11 ★★	12 双子ちゃんの 親子のつどい (10:00~11:00)
13	14 ★★ ごはん相談室 (管理栄養士) (14:00~15:30) 受付11:00まで 身体測定 はいはいアスレチック (9:00~15:00)	15 ★★	16 休館日	17 ★★ わくわく誕生会 (11:00~11:30)	18 ★★ 親子歯みがき教室 (歯科衛生士) (10:00~12:00) 予約制 看護学校実習	19
20	21 休館日 (海の日)	22 ★★	23 休館日	24 ★★	25 ★★	26
27	28 ★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00) 看護学校実習	29 ★★	30 休館日	31 ★★	※日曜日は育児相談・身体測定はありません。	

今月は「ペットボトルの
ジョウロ」作りです



お風呂でも
遊べます!

・☆11時~★15時~ サンサンたいそう(アンパンマン)、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせやペープサートなど。

子育て講座

子育てのことおしゃべりしませんか

日時: 7月4日(金)
10時~(30分程度)
会場: くるるホール

今回のテーマ

「おんぶをしてみよう!」

おんぶに挑戦したあとは
おしゃべりタイムです。
※予約は不要です。



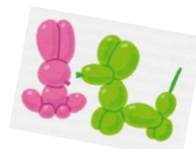
双子ちゃんの親子のつどい

日時: 7月12日(土)
10時~11時
会場: くるるホール・多目的室
内容: パネルシアター、
ふれあい遊び
(一般の方も参加できます)
おしゃべりタイム



親子で作ろう バルーンアート

日時: 8月2日(土)
10時~11時
会場: くるるホール
内容: バルーンアートに挑戦
定員: 15組(要予約)



6月12日 親子で楽しむヨガ教室

この日は16組の親子が参加。こどもと一緒にヨガでリフレッシュ！
産後の体についても教えてもらいました。



子育て中は肩凝りしやすいですね。腕を上にあげるだけでも血流がよくなります。



次回12月と3月にも開催予定です。



おでこのマッサージや、耳を回してリラックスしましょう。
にこにこ優しい表情になりますよ。



どんな遊びができるかな！？



カラフル積木



フェルト素材のごちそう



カラフルチェーンリング

たくさん遊んでね！

水分を取りましょう！

熱中症にならないために大人もこどもも水分をこまめに取りましょう。

◎水分摂取するタイミングは起床時・遊びの前後・入浴前後など。
☆湯冷ましがお勧めです。



地下駐車場についてのお願い

エレベーターの両脇が軽自動車の専用駐車場(6台分)になっています。軽自動車で来館の際はそちらから先に停めてくださるよう、よろしくお願いいたします。

☆8月2日(土)「親子で作ろうバルーンアート」開催日は地下駐車場が混み合うことが予想されます。段十ろう第二駐車場をご利用ください。



7月のふれあい遊び ～トントンフリフリくるりんぱ～

トントンフリフリくるりんぱ
おててでやってみよう
トントンフリフリくるりんぱ ×4
そして
パッパカパー パパパパ～
パッパカパパ (ジャン ジャン) } ×3

パッパカパー パパパパ～
パッパカパパ (ジャン！)



笹の葉さらさら～♪



短冊にお願いごとを書いて飾りませんか。



8月の予定

1日(金)	おうちでちょこっと ヘアカット教室
2日(土)	親子でつくろうバルーンアート
4日(月)	ごはん相談室・身体測定
7日(木)	つくってあそぼう
8日(金)	つくってあそぼう
21日(木)	わくわく誕生会

※青字は午後開催