



令和8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



いよいよ梅雨入りとなり、室内で過ごす時間が増えてきました。戸外遊びができない日は気分転換や体を動かすにくるるへお越しください。じめじめと汗ばむ季節でもあります。水分補給や休息をこまめに取り入れ、健康に気をつけながら元気に過ごしましょう。

車でお越しの方は、まちなかステージ
 立体駐車場を無料で利用できます

7月の予定 (講座・行事の時も通常の利用が可能です)

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 (身体測定を希望する方は フェイスタオルをお持ちください)			1 休館日	2★ よちよちタイム 〈おひさまスタッフ〉 (15:00~15:30)	3★★	4 ふたごちゃん親子の つどい (10:00~11:00)			
5	6★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00)	7★★ ごはん相談室 〈管理栄養士〉 (10:00~11:30)	8 休館日	9★★	10★★ 親子歯みがき教室 〈在宅歯科衛生士〉 (10:00~12:00) 予約制	11			
12	13★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	14★★ つくってあそぼう (9:00~15:00)	15 休館日	16★★ ベビーマッサージ教室 〈ベビーマッサージ講師〉 (10:00~11:30) 予約制	17★ わくわく誕生会 「星探レゲーム」 (11:00~11:30)	18			
今月はくるくる人形作りです 数に限りがあります		はいはいアスレチック (9:00~15:00)	19	20 海の日	21★★	22 休館日	23★★	24★★	25 パパとあそぼう 「えいごであそぼう」 (10:00~11:00) 予約制
26	27★★ はいはいアスレチック (9:00~15:00)	28★★	29 休館日	30★★	31★★				

☆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。
 ☆5月~8月の間、十日町看護専門学校の学生が実習に来る日があります。ご理解とご協力をお願いします。
 ☆教室や講座は開催日の1か月半前から予約開始です。

3日(月)	つくってあそぼう
4日(火)	つくってあそぼう
6日(木)	おっぱいとミルクの話
7日(金)	ごはんとおやつの話
21日(金)	わくわく誕生会



A B C D E B C D E A B C D E
 F K P U A F P U
 パパとあそぼう
 「えいごであそぼう」にお越しください!!
 日時: 7月25日(土)
 10:00~11:00
 会場: くるる多目的室
 定員: 親子10組(20人程度)
 申込み: 来館時または電話で予約をしてください
 パパやママ、おじいちゃんおばあちゃんも大歓迎!
 Let's enjoy English!!

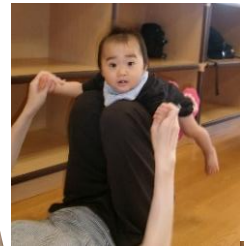
“ベビー体操.. で笑顔いっぱい😊

パーソナルトレーナー金井さんを講師にお迎えし、親子で運動遊びを楽しみました。足の曲げ伸ばし、足首回し、転んだ時に手が出るようになるにはどうしたらよいかなど、実践を交えて詳しく教えていただきました。

また、保護者の方のちょっとしたエクササイズにもなり、笑顔溢れる時間となりました。次回は12月1日を予定しています。

〈参加者からの感想〉

- ・隙間時間にできる内容で良かったです
- ・運動をやる意味を知ること、やってみようと思えた
- ・関節の話が聞けて良かった



「笹の葉さ〜らさら♪」

7月7日は七夕です。笹飾りを用意しました。願いを込めて、短冊を飾りませんか



気軽にくるるにお越しください!

お子さんがまだ遊べない年齢でも大丈夫! 他のお家の方やスタッフと子育ての話など気軽におしゃべりをしましょう。

お子さんもお家の方も気分転換やリフレッシュに遊びにきませんか! 体操や読み聞かせ、講座やイベントを親子で楽しみましょう。

ベビーカーの選び方
はどうしてる?

今日の夕飯
何にする?



楽しく歌おう!

7月のふれあい遊び

げんこつやまのたぬきさん



げんこつやまのたぬきさん
おっぴいので ねんねして
だっこしておんぶして またあした



くるるお楽しみ会

「親子なかよしコンサート」

～わたじん楽器出張コンサート～

日時: 10月14日(水) 10:00~11:00
(開場9:45分~)

会場: くるるホール

内容: エレクトーン演奏や歌遊び、手遊び等

参加費: 無料

申込み: 来館時または電話で予約をしてください

駐車場: くるる地下駐車場

段十ろう第二駐車場(臨時駐車場)

※通常開館は行いません

