



寒さや乾燥が気になる季節となりました。そんな寒さなんて気にせず楽しく遊ぶ子どもたち！感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。支援センターtetote-てとて-では楽しいプログラムをたくさん用意していますので、ぜひ遊びに来てくださいね。



…首がすわった頃からあんよ前まで



…ハイハイが出来るようになった頃から



…あんよの頃から

曜日	曜日	要予約	対象	活動（プログラム）	内容・準備等
1	日				
2	月			<b>自由広場（9:30～）0歳児限定</b>	<b>予約スタート(9:00～) web予約のみです。</b>
3	火	◎		<b>節分を楽しもう(10:30～)1/26から予約開始</b>	鬼にボールを投げて、みんなの中の鬼を追い出します！その後は、みんなで恵方巻を作って食べましょう。
4	水			<b>自由広場（9:30～）1歳以上児限定</b>	1歳以上児さんの自由広場になります。
5	木			<b>自由広場（9:30～）0歳児限定</b>	0歳児限定の自由広場になります。きょうだいさんは上のお子さんの年齢で参加してください。
6	金	◎ ランチのみ		<b>自由広場（9:30～）ランチ提供</b>	ランチを予約された方は、11時までに来所ください。
7	土			<b>自由広場（9:30～）</b>	希望者は身長・体重を測ります。
8	日				
9	月	◎		<b>ママ&amp;ベビーフィットネス（10:30～）0歳児限定</b>	親子で体を動かしながら活動して、体のケアをしましょう。 <b>可愛コミュニティーセンター 集合・解散</b>
10	火			<b>自由広場（9:30～）1歳以上児限定</b>	1歳以上児さんの自由広場になります。
11	水				
12	木	◎		<b>キッドピクス&amp;ママのちょいトレtime（10:30～）1歳以上児限定</b>	親子でリズム体操を楽しんだ後は、ママのちょいトレの時間です。 <b>可愛コミュニティーセンター 集合・解散</b>
13	金	◎		<b>ほっと一息time（9:30～）</b>	同施設内でほっと一息つく間、お子様をお預かりします。
14	土	◎		<b>バレンタイン cooking♡（10:00～）1歳以上児限定</b>	親子で一緒にバレンタインのお菓子作りをします。
15	日				
16	月			<b>持ち寄りティータイム（10:00～）</b>	ご家族やご友人と一緒に推しのおやつを持参でお茶を飲みにきませんか？
17	火	◎		<b>おうたでぎゅっぎゅっぎゅっ（10:30～）0歳児限定</b>	親子で体を動かしながら活動して、体のケアをしましょう。 <b>可愛コミュニティーセンター 集合・解散</b>
18	水	◎		<b>ベビーマッサージ（10:30～SECOND）</b>	準備：バスタオル、飲み物 川内すわSECOND集合・解散
19	木	◎		<b>タートルスポーツクラブ（10:30～）0歳児限定</b>	準備：運動できる服装・飲み物。 <b>※タートルスポーツクラブ集合・解散</b>
20	金	◎ ランチのみ		<b>自由広場（9:30～）ランチ提供</b>	ランチを予約された方は、11時までに来所ください。
21	土			<b>自由広場（9:30～）※園行事の為、駐車場が混み合います。</b>	希望者は身長・体重を測ります。
22	日				
23	月				
24	火	◎		<b>ベビーマッサージ（10:30～）</b>	準備：バスタオル、飲み物
25	水	◎		<b>エネルギー講座「暮らしと放射線」（10:30～）</b>	身の回りの放射線量を測ってみよう
26	木	◎		<b>産後ケア（10:00～）</b>	<b>産後ケア応援券、母子健康手帳、バスタオル2枚、フェイスタオル2枚をお持ちください。</b>
27	金			<b>自由広場（9:30～）1歳以上児限定</b>	1歳以上児さんの自由広場になります。
28	土	◎		<b>Let's cooking（10:00～）</b>	男性の方限定のプログラムです。詳しくは裏面をご覧ください。 (※ご夫婦での参加も可能です。)

## tetote を利用するには…

利用時間・・・毎週月曜日～土曜日

9:30～14:30

休館日・・・日、祝、年末年始

場所・・・地域子育て支援センター tetote -てとて-  
※『tetote-てとて-』は0歳～5歳までの就学前のお子様であれば誰でも利用できます。

◎お弁当を持参しての利用も大歓迎です。

◎センターを利用する際には、手指消毒・検温をお願いいたします。風邪症状が見られる場合にはおうちにゆっくりお過ごしください。

◎各自で水分補給できる物を必ず持ってきてください。

◎子育てで気になること等ありましたら、遠慮なくお声掛けください。別室での対応も行います。

※LINE・インスタグラムの登録をよろしくお願ひいたします。  
支援センターのお知らせ等を随時させていただいている。



@TETOTENET2024



自由広場では季節の制作コーナーを設けています。興味のある方はお声掛けくださいね♡

### 今月のランチメニュー(一食500円)

<6日(金)>

- ・アーモンドフライ
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・オムレツ
- ・豚汁

<20日(金)>

- ・チキンカツ
- ・ブロッコリーのちりめん和え
- ・ポテトサラダ
- ・そうめん汁
- ・オレンジ

### 1月のtetote-てとて-の活動をピックアップ

#### 肉まんづくり



#### ぜんざいを食べよう



#### ベビーマッサージ



#### 自由広場



☆プログラムにご予約されている方は出来る限り5分前には来所いただけますとありがとうございます。遅れる際は、ご連絡ください。

・14日(土)の簡単バレンタインお菓子作りではチョコレートサラミ(溶かしたチョコに、シリアル・マシュマロなどを混ぜて冷やし固めたもの)を作ります。支援センターでシリアルとマシュマロは用意しておりますので、その他ナッツやドライフルーツなどお好きなものをお持ちください。  
※持ち帰ってご家庭で食べてくださいね♡

参加費:300円/一家族

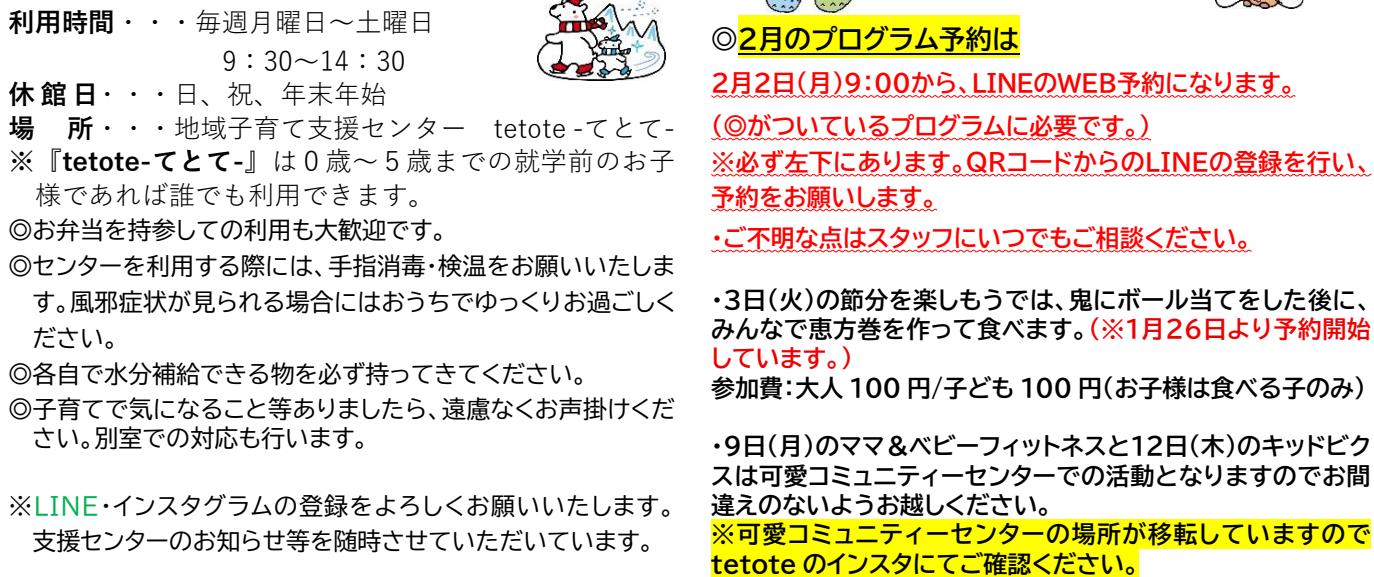
・25日(水)のエネルギー講座では講話の後に身の回りの放射線測定をおこないます。

・28日(土)の Let's cooking は男性限定プログラムになります。(夫婦での参加は可能です。)講師は荒田雄介先生です。各自、エプロン・三角巾・自宅で使用しているフライパン・カセットコンロをお持ちください。10時からクッキングスタートです☆

メニュー: 煮込みハンバーグ

※参加費:800円/一家族

☆各プログラム以降は室内開放をしていますので、自由にご利用ください。



## プログラムについて



### ◎2月のプログラム予約は

2月2日(月)9:00から、LINEのWEB予約になります。

(◎がついているプログラムに必要です。)

※必ず左下にあります。QRコードからのLINEの登録を行い、予約をお願いします。

・ご不明な点はスタッフにいつでもご相談ください。

・3日(火)の節分を楽しもうでは、鬼にボール当てをした後に、みんなで恵方巻を作つて食べます。(※1月26日より予約開始しています。)

参加費:大人100円/子ども100円(お子様は食べる子のみ)

・9日(月)のママ&ベビーフィットネスと12日(木)のキッズビクスは可愛コミュニティーセンターでの活動となりますのでお間違えのないようお越しください。

※可愛コミュニティーセンターの場所が移転していますのでtetote のインスタにてご確認ください。

・14日(土)の簡単バレンタインお菓子作りではチョコレートサラミ(溶かしたチョコに、シリアル・マシュマロなどを混ぜて冷やし固めたもの)を作ります。支援センターでシリアルとマシュマロは用意しておりますので、その他ナッツやドライフルーツなどお好きなものをお持ちください。



※持ち帰ってご家庭で食べてくださいね♡

参加費:300円/一家族

・25日(水)のエネルギー講座では講話の後に身の回りの放射線測定をおこないます。

・28日(土)の Let's cooking は男性限定プログラムになります。(夫婦での参加は可能です。)講師は荒田雄介先生です。各自、エプロン・三角巾・自宅で使用しているフライパン・カセットコンロをお持ちください。10時からクッキングスタートです☆

メニュー: 煮込みハンバーグ

※参加費:800円/一家族

☆各プログラム以降は室内開放をしていますので、自由にご利用ください。