



てとて.net

令和6年度 第9号 11月末 発行



〒895-0061
薩摩川内市御陵下町19番5号
川内すわこども園内
子育て支援センターtetote-てとて
TEL(0996)20-2630

すっかり、肌寒く感じる日が多くなってきましたね。あたたかい食べ物がおいしい季節となりました。体調も崩しやすくなりますので、体調管理には十分に気を付けていきたいものですね。今年も残り1月となりました。自由広場では、クリスマスの制作を予定しています。ぜひ、支援センターtetote-てとて-に遊びに来てくださいね。待っています♪

日	曜日	要予約	おすすめ	活動（プログラム）	内容・準備等
1	日				
2	月			自由広場（9:30～）	 予約スタート(9:00～)
3	火			ねんね赤ちゃんのうたあそび（10:30～）足形アート	親子でいっぱいふれあって、絵本や手あそびうた、わらべうたなどで遊びましょう！（ねんねからハイハイの頃）
4	水		New!	Let's hobby クリスマスキャンドルをつくらう（10:30～）	クリスマスに向けてツリー型のキャンドルを作成してみませんか？ 参加費：1,200円/人
5	木			親子でヨガ（10:30～）	親子でカラダを動かしながら活動して、カラダのケアをしませんか？
6	金			自由広場（9:30～）0歳限定	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。
7	土			自由広場（9:30～）	親子でいっぱいふれあって、絵本や手あそびうた、わらべうたなどで遊びましょう！
8	日				
9	月			キッドピクス（10:30～）	親子で一緒にリズム遊びを楽しみながら元気いっぱい体を動かしましょう！
10	火		New! 	てとて講座 「骨盤体操でリフレッシュ」（10:30～）	歪んでしまった骨盤を正しい位置に戻せるよう体操をしてみませんか？ 準備：運動できる服装、バスタオル2枚、飲み物、ヨガマット（持っている方）
11	水			ベビーマッサージ（10:30～SECOND）	準備：バスタオル、飲み物
12	木			自由広場（9:30～）1歳児以上限定	1歳以上児（歩き始めの頃から）の自由広場になります。
13	金			自由広場（9:30～）  ランチ提供	ランチを予約された方は、11時までには来所ください。
14	土			自由広場（9:30～）	希望者は身長、体重を測ります。
15	日				
16	月			自由広場（9:30～）1歳児以上限定	1歳以上児（歩き始めの頃から）の自由広場になります。
17	火			自由広場（9:30～）  ランチ提供	ランチを予約された方は、11時までには来所ください。
18	水			ママ＆ベビーフィットネス（10:30～）	親子でカラダを動かしながら活動して、カラダのケアをしませんか？
19	木			タートルスポーツクラブ（10:30～）	※タートルスポーツクラブ集合・解散 準備：運動できる服装・飲み物
20	金			自由広場（9:30～）0歳限定	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。
21	土			電話相談（9:30～）	日頃気になっていることを、お話してみませんか？
22	日				
23	月			自由広場（9:30～）1歳児以上限定	1歳以上児（歩き始めの頃から）の自由広場になります。
24	火		New!	クリスマス会（10:30～）	参加者でクリスマスを楽しみましょう。
25	水			えほんうたあそび（10:30～SECOND）	親子でいっぱいふれあって、絵本や手あそびうた、わらべうたなどで遊びましょう！（おすすめできる頃から）
26	木			ベビーマッサージ（10:30～）	準備：バスタオル、飲み物
27	金			自由広場（9:30～）	希望者は身長、体重を測ります。
28	土			電話相談（9:30～）	日頃気になっていることを、お話してみませんか？
29	日				
30	月				
31	火				



◎12月のプログラム予約は
12月2日(月)9:00より随時受け付けています。
 予約は電話のみ(20-2630)とさせていただきます。
 プログラムによっては定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

※9時以前の予約の電話は、受け付けできません。

※おすすめ
 マークの見方



ベビープログラム(首がすわった頃から)



今月のランチメニュー

一食 500円

<13日>
 エピフライ・ナポリタン
 大根の酢の物
 のっぺい汁・オレンジ

<17日>
 照り焼きハンバーグ
 人参グラッセ
 ポテトサラダ
 コンソメスープ

New!! プログラムについて

・「クリスマスキャンドルをつくろう」は、クリスマスツリー型のキャンドルと、アロマワックスサシェをつくります。
 参加費:1,200円/人
 講師は:I'm candle 平林真望先生です



イメージ写真→

・「骨盤体操」は、出産等で歪んでしまった骨盤を正しい位置に戻すための体操になります。骨盤を正常な位置に戻すことの大切さを教えていただきます。0歳の子どもさんを持つ母親が対象になります。
 講師は、アドバンス助産師の藤崎るみ子先生です。

・「クリスマス会」は、楽しいクリスマスの雰囲気を楽しんで味わいましょう。サンタさんが来てくれるかな??
 参加費:200円/人

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-』は0歳～5歳までの就学前のお子さんなら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でゆっくり過ごしてくださいね。

◎各自で水分補給できる物を必ず持ってきてくださいね。

◎キャンセル(キャンセル待ち含む)場合は、お電話いただけると助かります。よろしくお願いします。

◎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。

11月の tetote-てとて-の活動をピックアップ

今月のランチ



自由広場



ベビーマッサージ

講師:屋敷 みか先生



ねんね赤ちゃんうたあそび



親子でヨガ

講師:徳丸さおり先生

