



つくしんぼだより

令和 7 年 11 月 1 日
三條市西大崎2-27-66
☎ 0256-38-5302

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。朝夕は、寒さを感じるほど冷えることもあり、日中との温度差が大きく体調を崩しやすい時期なので、衣服や室温の調整を心掛け、体調管理に気を付けましょう。今月は好評をいただいていた講座が沢山ありますので、ぜひ、遊びに来てくださいね。

月	火	水	木	金	《つくしんぼ広場》 午前 9:00~11:30 午後 1:00~3:30 ※土・日・祝日休み 《一時預かり》 対象 三條市にお住まいの1歳から就学前の未就園のお子さん。 ※定員がありますので、事前の申し込みが必要です。 《ふれあいタイム》 11:20~ 手遊びやリズム遊び、絵本の読み語りを親子で楽しみましょう。 イベントのある日はお休みです。 《誕生会》 11月生まれのお誕生会 ハーフバースデー・100日撮影会もあります。11月生まれ以外の方も遊びに来てみんなで祝いましょう！ 6カ月・7カ月のお友だちも大歓迎です！ 《お問い合わせ時間》 午前9:00~午後4:30まで
3 文化の日	4 ママ向け有酸素エクササイズ10: 10:30~	5 スマホカメラ講座 10:30~	6	7 助産師 すくすく相談会 9:30~	
10	11	12 発育測定 	13	14	
17 骨盤スリムでキレイ!ゲンキ! 10:30~	18 誕生会 10:30~	誕生月でないお友だちも参加してくださいね。		21	
24 振替休日	25 からだケア 10:30~ 	26	27	28 	

※12月4日(木)は、加々見先生・大竹先生による親子で楽しむクリスマスコンサートです。♪♪♪
11月25日(火)から申し込み開始(親子10組限定)です。行事の申し込みは、電話でも受け付けております。

4日(火) ママ向け有酸素エクササイズ 10:30~11:00

インストラクターの俣野沙先生による講座です。
簡単な有酸素運動で楽しく脂肪を燃焼し、日頃の運動不足やストレスを楽しく解消しましょう。

事前予約制 親子8組 申し込み 10月27日(月)~

5日(水) スマホカメラ講座 10:30~11:00

講師の千葉真隆さんによる、スマホカメラ講座です。お手持ちのスマホでお子さんの可愛い瞬間を撮影する為のコツやポイントを教えてください。

事前予約制 親子8組 申し込み 10月27日(月)~

7日(金) 助産師すくすく相談会 9:30~11:20

お子さんの発育や発達のこと、また健康のことなどに関して経験豊富な助産師さんが相談にお答えします。計測など記入できますので、母子手帳をご持参ください。

事前予約制 親子6組 申し込み 11月5日(水)~

12日(水) 発育測定

身長、体重測定のほかに、お子さんの足型で“アート”作品を作ります。
一年を通して“はらぺこあおむし”に登場するモチーフを、お子さんの可愛い足型で表現します。



今月の足型アート
【キャンディー】

17日(月) 骨盤スリムでキレイ!ゲンキ! 10:30~11:00

JAHA認定ヨガインストラクターの丸山夏子先生による講座です。「キレイ」「ゲンキ」になりましょう。お子様連れの方、ヨガ未経験の方、大歓迎です。

25日(火) からだケア 10:30~11:00

フィットネスクラブ スプレーザの俣大輝先生による“からだケア”ストレッチです。家事や育児で疲れた『からだ』を癒しましょう。

事前予約制 親子8組 申し込み 11月10日(月)~