

ていーらだよ

1月号

夏バテに気をつけて 暑い夏を元気に過ごそう！

本格的な夏の到来。日差しが強く、戸外での遊びも厳しい季節になりました。暑さ対策や活動と休息、こまめな水分補給を心がけましょう。また、十分な睡眠と栄養で元気に夏を過ごしたいですね。今月は、育児講座①「子どもの生活リズムや発育・発達について」②「栄養士さんに聞いてみよう」③「親子で音楽あそびを楽しもう」の3つのテーマを予定しています。親子で気になる講座に参加してみませんか。ぜひ、遊びに来てね。

★利用日・時間★

時間	午前	午後
曜日	9:30~12:00	13:30~16:00
月・水	2~5歳親子	0~1歳親子
火	0~1歳親子	プレママ(妊婦) 6カ月未満児 親子
木	0~1歳親子	0~2歳親子
金	0~5歳親子	来所相談 (要予約)
土	0~2歳親子	来所相談 (要予約)

◎育児相談

育児に関する、日常の心配なこと等ご相談ください

- ・電話相談 9:00~12:00 13:30~16:30
- ・活動中相談 9:00~16:00
- ・来所相談(個別相談) 13:30~16:00 ※金・土

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
ランチタイム 月~金曜日11:30~12:00まで ※当日、昼食は各自でお弁当や軽食をご持参ください。			1 セタ飾り製作 AM 2~5歳親子 PM 0~1歳親子	2 セタ飾り製作 AM 0~1歳親子 PM 0~2歳親子	3 セタ飾り製作 AM 0~5歳親子 PM 来所相談 (要予約)	4 AM 0~2歳親子 パパも一緒にday PM 来所相談(要予約)
5	6 セタ飾り製作 AM 2~5歳親子 PM 0~1歳親子	7 セタ飾り製作 AM 0~1歳親子 PM プレママ 6カ月未満児親子	8 AM ①育児講座 PM 0~1歳親子	9 不審者対応訓練 AM 0~1歳親子 PM 0~2歳親子	10 AM 0~5歳親子 PM 来所相談 (要予約)	11 AM 0~2歳親子 パパも一緒にday PM 来所相談(要予約)
12	13 AM 2~5歳親子 PM 0~1歳親子	14 AM 0~1歳親子 PM プレママ 6カ月未満児親子	15 AM 2~5歳親子 PM 0~1歳親子	16 壺屋児童館 AM 0~1歳親子 避難訓練 PM 0~2歳親子	17 AM ②育児講座 PM 来所相談 (要予約)	18 AM 0~2歳親子 パパも一緒にday PM 来所相談(要予約)
19	20 海の日 (休み)	21 発育測定 AM 0~1歳親子 PM プレママ 6カ月未満児親子	22 AM ③育児講座 PM 0~1歳親子	23 AM 0~1歳親子 PM 0~2歳親子	24 AM お誕生会 PM 来所相談 (要予約)	25 AM 0~2歳親子 パパも一緒にday PM 来所相談(要予約)
26	27 双子・三つ子day	28 ていーらカフェ AM 0~1歳親子 PM プレママ 6カ月未満児親子	29 ていーらカフェ AM 2~5歳親子 PM 0~1歳親子	30 ていーらカフェ AM 0~1歳親子 PM 0~2歳親子	31 AM 0~5歳親子 PM 来所相談 (要予約)	 子育て情報

第4回 育児講座

那覇市子育て出張相談（ら・ら・らステーション）

内容：『子育ての生活リズムや発育・発達について』

日時：7月8日（水）①10：10～10：30 ②10：40～11：00
③11：10～11：30 各1組ずつ

場所：ていーらのお部屋

対象：0～5歳児の親子 3組

講師：保育士（那覇市）

※7/8のランチタイムはお休みとなります。

要予約

第5回 育児講座「栄養士に聞いてみよう」

～個別栄養相談～

内容：妊娠期、乳幼児期の栄養について
離乳食の進め方 など

日時：令和8年7月17日（金） 10：00～12：00

場所：ていーらのお部屋

対象：0～2歳児の親子 5組（1組：15～20分）

講師：仲尾次 えりか（地域活動栄養士）

※7/17のランチタイムはお休みとなります。

要予約

第6回 育児講座『親子で音楽あそび』

歌や手遊び、リズムあそびなどリトミックの要素を取り入れた音楽あそびです。音楽に合わせて体を動かしたり、親子で触れ合ったりしながら楽しい時間をすごしましょう！

日時：令和8年7月22日（水）

場所：ていーらのお部屋

対象：①ねんね・ずりばい 10：10～10：50 6組

②はいはい・よちよち 11：00～11：40 6組

講師：保育士 森 陽子（支援員）

要予約

育児講座の申込みと講座の流れ

※申し込みは、来所かお電話でお申込みください
（098-834-0963） 毎月1日～予約開始です。

※育児講座の日は申込みの方のみの利用となります。

※駐車場の台数に限りがあります。

（AM9:30～12:00 PM13:30～16:00）

（※混雑の際は、公共交通機関、近隣の有料駐車場もご利用ください）

※キャンセルの場合、当日の9時までに

電話連絡のご協力をよろしくお願いします。

★ていーらの様子



ファミリーDAY
パパみて上手につ
くれたよ



パパ、大好き♡
いつもありがとう。
おしごと頑張ってるね

絵本をじっと見つめ
てかわいいね♡



はじめてのプール
一緒に楽しいね



第3回 育児講座 『大切な命をまもろう』

心肺蘇生を同じように
出来るか不安でしたが、
体験できて良かった。



消防士さんから正しい
情報が聞けて、心
肺、誤嚥のことだけ
でなく、熱性けいれ
んのことも知れてよ
かったです。



想像していたより
力が必要で
驚きました。



救急隊員の方が来る
までの間の対応も勉
強になりました。

♡お誕生会

日時：7月24日（金）
11：00～11：30

場所：ていーらの部屋
※誕生カードプレゼント
※締切り 7/22（水）

★7月の製作★

『七夕』の笹飾りを作ろう！
笹の葉に願い事を書いて、
お星さまに届けましょう！

日時：7月1日～7月7日
場所：ていーらのお部屋

ていーら カフェ

みんなで一緒におしゃべりし
ましょう。

7月 28日～30日
10：00～11：30
14：00～15：30

絵本の貸し出し

乳幼児向けの絵本を揃えてい
ます。1人（2冊）
貸出期間：1～2週間
★支援員に声をかけてね

