地域子育て支援センター

2026年11月発行　№20

てぃーらだより



11月号

〒900-0022
那覇市樋川2-10-1
地域子育て支援センターてぃーら
TEL・FAX　098-834-0963
樋川みらいこども園
TEL　098-834-0962　FAX　098-987-7103

朝晩の空気が少しずつ涼しくなり、冬の気配を感じる季節となりました。家事や育児に追われていると、あっという間に時間が過ぎ、気づけば今年も残り2ヵ月ですね。お子さんの成長を嬉しく感じる一方で、忙しい毎日の中、少し疲れたり、ゆっくりひと息つきたいなと感じたりすることもあるのではないでしょうか。そんな時は、ぜひてぃーらに遊びに来てください。おしゃべりを楽しんだりのんびり過ごしたりしながら、ほっとひと息つける時間になれば嬉しいです。今月の育児講座は、「就園前の出張相談」「ママのためのリフレッシュヨガ」を予定しています。～ママが自分の心と体に目を向けられるような時間～を大切にと願っています。

⭐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ヵ月未満児 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）

◎ランチタイム
月～金11：30～12：00
※昼食は、お弁当や軽食をご持参ください
（育児講座の日はお休みです。）

11月　の　予　定　表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 避難訓練	6	7
	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	文化の日 （公休日）	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　0～1歳親子 PM　0～2歳親子	AM　育児講座 PM　来所相談 （要予約）	AM　0～2歳親子 パパも一緒day PM 来所相談(要予約)
8	9 製作	10 製作	11 製作	12 製作	13 製作	14
	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　0～1歳親子 PM　プレママ 6ヵ月未満児親子	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　0～1歳親子 PM　0～2歳親子	AM　0～5歳親子 PM　来所相談 （要予約）	AM　0～2歳親子 パパも一緒day PM 来所相談(要予約)
15	16てぃーらカフェ	17てぃーらカフェ	18	19 出前支援	20	21
	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　0～1歳親子 PM　プレママ 6ヵ月未満児親子	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　育児講座 PM　0～2歳親子	AM　0～5歳親子 PM　来所相談 （要予約）	AM　0～2歳親子 パパも一緒day PM 来所相談(要予約)
22	23	24 発育測定	25 発育測定	26 発育測定	27	28
	勤労感謝の日 （公休日）	AM　0～1歳親子 PM　プレママ 6ヵ月未満児親子	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子	AM　0～1歳親子 PM　0～2歳親子	AM　お誕生会 PM　来所相談 （要予約）	AM　0～2歳親子 パパも一緒day PM 来所相談(要予約)
29	30	◎育児相談　※当センターをご利用の方へ園と共有の駐車場(4台)あります。 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　9:30～16:00 ・来所相談（個別予約）　13:30～16:00　※金・土				
	AM　2～5歳親子 PM　0～1歳親子 双子・三つ子day					

👆子育て情報

第13回　育児講座

子育て出張相談（ら・ら・らステーション）

『就学前までのお子さんの子育て相談』

日時：11月　6日（金）
①10：10～10：30
②10：40～11：00
③11：10～11：30
各1組ずつ

場所：てぃーらのお部屋
対象：0歳児～5歳児の親子
講師：保育士（那覇市）
＊事前予約が必要です

11月2日（月）～来所またはお電話でお申込みください
※当日は、申込みの方のみの利用となります

第14回　育児講座

「ママのためのリフレッシュヨガ」

毎日、家事や育児を頑張っているママへ。
ヨガを通して、心もからだもリフレッシュしませんか？
産後のからだをやさしくケアしながら、呼吸法や骨盤底筋を意識したヨガを行います。
初めての方でも大丈夫！自宅でのちょっとしたスキマ時間にも取り入れられる、簡単なヨガをご紹介します。自分のためのリラックスタイムを楽しみましょう♪
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。

日時：令和8年11月19日（木）　各45分ずつ
① 9：30～10：15　（0歳児）　5組
②11：00～11：45　（1～5歳児）　5組
場所：てぃーらのお部屋
講師：ヨガインストラクター
※11月2日（月）～申し込み
（来所またはお電話ください）

⭐11月の製作⭐香りのオブジェ

日時：11月9日（月）～13日（金）
場所：てぃーらのお部屋
材料費：無料
⭐アロマの香りを楽しみながら、
癒やしの置物を作ってみませんか♪



出前支援
おいでやす♥てぃーら広場

玩具や絵本を用意しています
場所：壺屋児童館　4階（和室）
日時：11月19日（木）
10：00～11：30
※出前支援の日もてぃーらは
通常通りご利用いただけます。



てぃーらの様子

はじめてのハロウィン
楽しみだね







出来上がったバッグに玩具を入れて嬉しそうに持ち歩いているよ。













てぃーらカフェ

お飲み物を用意しています。
ママ達のホッとひと息つける
時間にご利用ください♥
11月16日（月）17日（火）
10：00～11：30
14：00～15：30

♥お誕生会

日時：11月27日（金）
11：00～11：30
場所：てぃーらのお部屋
※誕生カード プレゼント
※締切り　11月25日（水）
支援員までお声かけください

地　図

