令和８年度

たんたんだより１１月号

はっぴいたんたん ☎０５５１－４２－１４０１
≪高根町箕輪 697　北杜市保健センター内≫

木々の葉が色づき、秋らしい景色が広がる１１月。子どもと過ごす毎日の中で、「こんなときどうしたらいい？」と思うこともありますよね。はっぴいたんたんでおしゃべりしたり、遊んだりしながら、子育ての楽しさを一緒に見つけていきましょう♪季節の変わり目は風邪をひきやすいので、うがいや手洗いで予防をしながら、過ごしやすい秋を存分に楽しみたいですね(*^_^*)

イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 文化の日 休	4	5 セルフケアで自律神経を整えよう	6 たんたんルームの日	7
8 休	9	10 たんたんルームの日	11 たんたんルームの日	12	13 高根図書館読み聞かせ	14
15 休	16 たんたんヨガ	17 たんたんルームの日	18 わらべうたであそぼう	19 たんたんルームの日	20	21
22 休	23 勤労感謝の日 休	24	25 オリジナルカレンダーを作ろう	26	27	28
29 休	30					

◆ ・・多目的室
たんたんルームの日 ・・たんたんルームのみ

＜お知らせ＞

○毎週木曜日１１：５０頃、「おうちパン屋」さんのパンの販売があります。お休みの時はたんたんの掲示でお知らせします。
（売切れ次第終了です）

○１２月のイベント予定
- たんたんダンス
- たんたんヨガ
- たんたんクリスマス会
- 寝相アート

※誕生日月に来てくれたお友達には手形（足形）を押したバースディカードをプレゼントしますので、スタッフにお声掛けください。

○平日・土曜日のご利用案内○

- 平日、土曜日、開所時間内(10：00～15：00)いつでもご利用できます。
- 昼食をとることができます(11：30～13：00)
- たんたん広場(ぞうさんすべり台の広場)もご利用できます。
- おやつ・昼食時の汁物の持ち込みはご遠慮下さい。
- 市内外問わず、０～３歳児(４歳になった年の３月31日)までのお子様と保護者がご利用できます。
- 利用当日、受付時に、健康チェック（検温）をお願いしています。
- 風邪症状(鼻水・咳・のどの痛み等)がある方、体調のすぐれない方は、ご利用をお控え下さい。
- 感染症の流行や悪天候（積雪・台風等）によりやむを得ず閉所となる場合があります。その際は、子育て情報サイト「やまねっと」または当施設にお問い合わせください。
- 急なイベント日程変更など「やまねっと」でお知らせする場合がありますので、ご確認ください。
- 分からないことがありましたら、当施設にお問い合わせください。

＊１１月のおたのしみ＊

１１月５日（木）10:30～11:30
【セルフケアで自律神経を整えよう】
※要申込

大好評第二弾！子育て中、気づくと身体に力が入っていませんか？頭や首を優しくほぐす、お家でもできるセルフケアをお伝えしてくれます。短い時間でも「ちょっと楽になった」そんな感覚を一緒に体験してみませんか？みんなでほっと一息つく時間をつくりましょう☆

※人数把握の為、お電話か直接スタッフへ申し込みをお願いします。　持ち物：フェイスタオル

１１月１３日（金）10:30～11:00
【高根図書館読み聞かせ】

高根図書館による絵本の読み聞かせです。おすすめの絵本も教えてくださいます。楽しく読み聞かせを聞きながら年齢に合った新しい絵本に出会うきっかけにもなりますね♪

１１月１６日（月）10:30～11:30
【たんたんヨガ】

毎回大人気のたんたんヨガ！親子で歌や遊びを通して、ヨガの呼吸やポーズを学びます。大人のヨガの時間もありますので、パパやママの心と身体のリラックス＆リフレッシュにぜひご利用ください♪

１１月１８日（水）10:30～11:00
【わらべうたであそぼう】

わらべうたのリズムやパパママの歌声で穏やかな気持ちになり、優しいスキンシップにより親子の絆も深まります。お家でも気軽に実践できるわらべうたあそびやおすすめの絵本も紹介してくれます。みんなで一緒にわらべうたを楽しみましょう♪

１１月２５日（水）・２６日（木）
10:00～11:30／13:00～14:30
【オリジナルカレンダーを作ろう！】

家族写真やお子様の写真を貼ったり、かわいく飾りつけをしたりして、２０２７年のオリジナルカレンダーを作りましょう！
世界で１つのかわいいカレンダーが家に飾ってあったら…家族の気分も上がって新しい年もがんばれるかも！？見本はたんたんに掲示しておきます。
（１家族１つ作れます）
カレンダーに使いたい家族やお子様の写真を４～６枚ご持参ください。アレンジ自由なので貼りたい飾り、イラスト（平面の物）など持って来てもOKです☆