



浦添市子育て支援センターていんさぐ

みーぐるぐる

令和8年度 10月号 第325号

〒901-2123
浦添市西洲3-1-1(3060-2)
(サンエー浦添西海岸 PARCOCITY 3階)
電話:(098)870-0874
FAX:(098)917-2442

10月の日程

時間(片付けも含む)	利用対象
① 10時～12時	0歳～就学前の子とその保護者が利用できます
② 13時～15時	0歳～1歳6ヶ月までの親子(ベビータイム)
③ 15時～17時	0歳～就学前の子とその保護者が利用できます

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。健康管理を心がけていきましょう。

来月(11月)に浦添市在住の親子対象の『おたのしみ会』を予定しています。10月5日(月)

より予約申し込みスタートです。詳しくは、ていんさぐ職員にお声かけください。

★今月も親子ひろばと木育ひろばにそれぞれの学びで、学生さんの実習が入ります。

土日の利用は、ひと家族大人2名までの入室・利用組数12組程度です。(入口の利用カードを取り入室)



≪浦添市子育て支援センター「ていんさぐ」は保護者同伴での利用施設です。≫

【親子ひろば】

浦添市民・沖縄県在住の親子・里帰りの方が利用できます。(LINE登録が必要)

*観光などでお越しの方はご利用できません。

★0歳～就学前までの乳幼児親子や妊婦さんの利用。

子どもの遊びの場、親子の関わりや交流の場、子育ての心配事の相談や、子育て講座で学ぶ場として乳幼児親子・妊婦さんが気軽に集える場所です。

★木曜育児相談日・・・個別で相談したい方は、日程調整の予約をお願いします

※木曜日午後:通常遊びはありません

★育児講座・・・予約制です。センターにて受付けします *写真掲載承諾の方

★保育交流・・・市内の公立・認可園などでの交流(浦添市在住者対象)

※登録・事前予約が必要です。詳しくはセンターまで

★絵本の貸出・・・育児書、絵本を貸出します(3冊2週間)

★出前支援・・・地域に出向き、乳幼児の遊びや子育てに関する支援

★訪問保育・・・長期在宅看護家庭(病児)の家に遊びの支援



今月の講座・行事【要予約】 *写真掲載承諾の方



10/21(水)AM10:30～12:00

【講座】薬膳 講座

★講師: 高吉 ルミ子 氏

・対象:未就学の子をもつ保護者

【予約:5組】



10/22(木)AM10:30～12:00

【講座】足もみ 講座

★講師: 大城 友里恵 氏

・対象:未就学の子をもつ保護者

【予約:5組】



10/9(金) AM10:30～12:00

【子育てハッピーday】・場所:木育ひろば

・テーマ: 運動会ごっこ

★担当:親子ひろばの職員

・対象:歩行が安定している子とその保護者

【予約:10組】*パパの参加大歓迎♪



10/15(木) AM10:15～11:15

【出前支援】 *予約なし

・場所:内間児童センター

現地集合です。



10/20(火) はいよちチャレンジ

・対象:はいはい、よちよち歩きの子

・PM13:15～13:45

【予約 10組】

*PM13:45以降は通常利用できません



10/23(金) 誕生会

・対象:10月生まれの子と保護者

・AM10:00～10:45

【予約 8組】

*AM10:45以降は通常利用できません

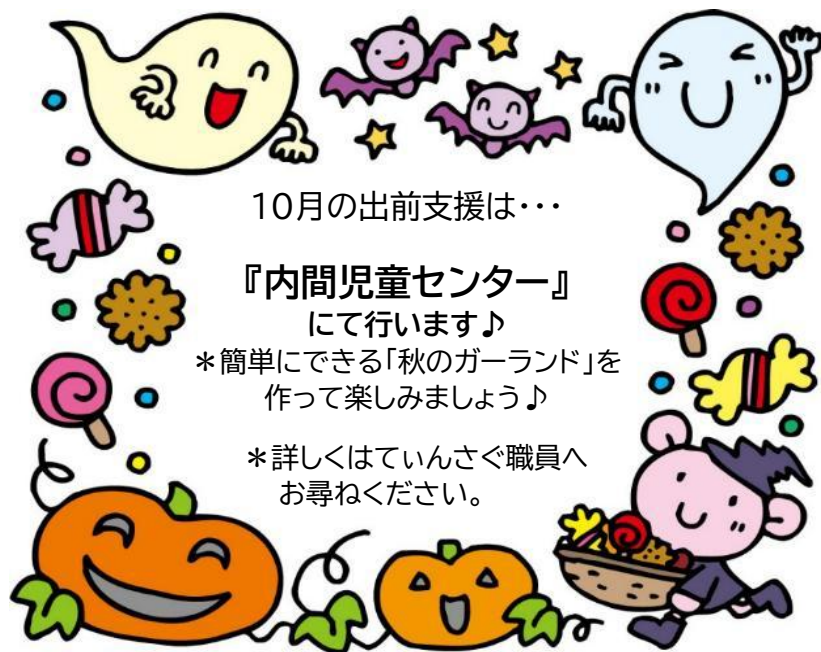


10月公立保育所保育交流一覧表

*交流希望者は、保育園等との調整もあるので
平日、支援センター親子ひろばに来所し申し込みをして下さい。
*【 】内は、受け入れ組数です。
※保育交流は、浦添市内にお住まいの方が対象です。

保育園名	実施日	交流内容
大平【1～2組】	毎週火曜日	お子さんの年齢のクラスでの 保育交流となります。 (詳しくは支援センターまで。 実施日の変動もあります)
宮城ヶ原 【1～2組】	毎週水曜日	
内間【1～2組】	毎週木曜日	

*浦添市内の子育てひろばの一覧をていんさぐにて掲示しています。気軽に職員へお尋ねください。



10月の出前支援は…

『内間児童センター』
にて行います♪

*簡単にできる「秋のガーランド」を
作って楽しみましょう♪

*詳しくはていんさぐ職員へ
お尋ねください。

9月の活動報告【講座】

★リズムにのって体を動かすことが楽しかったです。音階に合わせて体を上下させることを家でもやってみたいと思いました。
★家でゆっくり体遊びができなかったのでもとても良い時間になり、汗をいっぱいかきました。
★親も一緒に体を動かしながら子どもとリズム遊びをして、良い触れ合いの時間になりました。
★リトミックについて気になっていたもので、ていんさぐで体験することができて楽しかったです。



9/10(木)
【親子ふれあいリトミック
講座】

講師:島袋 由起乃 氏



9/15(火)
【親子産後ヨガ 講座】

講師:新里 美月 氏

★子どもと参加できるヨガだったので、体を動かして良い気分転換になりました。子どもと触れ合いながらできるポーズや、自宅で簡単にできる巻肩改善に効くポーズも教えてもらい、楽しい講座でした。
★産後の身体がほぐれた感じがします。姿勢も大事だと実感したので、呼吸とともに意識していきたいと思います。
★赤ちゃんがいながらも一緒にヨガを楽しめることが知れて良かったです。



☆9月の活動報告
【行事】は、
ホームページにて
ご覧ください。

☆センターでは、育児に関するいろいろな講座や遊びを
計画しています。
利用登録している方(写真OKの方)はどなたでも参加で
きます。
興味のある方は担当までお尋ねください。

9月の活動報告【行事】

★ 子育てハッピーDay『季節を感じよう お月見製作』 ★

9/14（月）中秋の名月にちなんで、簡単なお月見製作を行いました。うちわの台紙に、足型をうさぎに見立てた簡単な製作を行いました。



★ 出前支援 ★

9/9（水）てだこ広場に出かけました。てだこチョウハウスにはオオゴマダラがたくさんいて、幼虫や黄金のサナギ、羽化したばかりのチョウをみることができました。保健センターの隣のありますので、ぜひ遊びにいらしてみてくださいね♪



★ 講座 ★

9/10（木）【親子ふれあいリトミック 講座】

リズムに合わせて体を揺らしたり、道具を使ってリズム遊びを楽しんだり、季節の歌や音階を使ったふれあい遊びを楽しみました。



9/15（火）【親子産後ヨガ 講座】

産後の身体をほぐし、一人ひとりの身体の調子に合わせたポーズなど、子どもと一緒に楽しめるヨガを学びました。



★はいはい・よちよちチャレンジ★

月に一回開催しています☆1歳6ヶ月頃までのお子さんが参加できます。事前予約制（10組）で13：15～13：45の開催です。是非ご参加ください♪



★ 9月生まれの誕生会 ★

1～2歳の誕生日をお祝いしましたよ♪
お誕生日おめでとうございます！！

