

子育て



・会場が書いてないものはそれぞれの問合せ先と同じ場所です。
 ・申込み問合せの時間は、特に記述がない限り平日8:30~17:15にお願いします。



2歳児歯っぴー教室



市内在住の令和4年2月生まれのお子さんと保護者が対象。歯科健診・
 歯科相談・上の前歯のフッ素塗布（希望者）を行います。先着36組。
 〈日時〉5月23日（木）（所要時間は午前中の1時間程度）
 〈会場〉サングリモ中込2階 口腔歯科保健センター
 〈申込み・問合せ〉健康づくり推進課 口腔歯科保健係 63-3781

パパママ教室（5・6月分）

〈会場・申込み・問合せ〉佐久市保健センター 63-3080
 〈時間〉いずれも9:30~11:20
 妊娠4~8か月頃の妊婦さん対象（平日コース3回目と休日コース後
 期はご家族も参加可能です）

平日コース	1回目	おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、 妊婦体操、おなかをさわってみよう、 フリートーク	5月21日 （火）
	2回目	おっぱいの手入れ・授乳、妊婦体操、 腹帯の巻き方、フリートーク	6月21日 （金）
	3回目	出産後の育児、抱っこの仕方、 栄養・減塩ワンポイント、妊婦体操、 おむつの仕方、沐浴について、 フリートーク	6月5日 （水）
休日コース	前期	おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、 妊婦体操、おなかをさわってみよう、 フリートーク	6月9日 （日）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、 栄養・減塩ワンポイント、妊婦体操、 おむつの仕方、沐浴について、 フリートーク	5月12日 （日）

つどいの広場

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149

市内在住で就学前未就園のお子さんと保護者のみなさん向けの、情報交
 換や仲間づくりの場。参加無料です。子育て相談も行っています。
 ★育児講座のみ要申込（1ヶ月前から受付）。詳細はお問合せ下さい。

会場・開催曜日と時間
★育児講座（要申込）
サングリモ中込「つどいの広場」月～水・金・土 9:00~16:00（12:00~13:00※昼食の利用がある方のみ） ★5月21日（火）わらべうたあそび ★6月29日（土）親子体操（父親対象）
あさしな保育園内「つどいの広場」月・水・金 9:00~14:00（12:00~12:45※昼食の利用がある方のみ） ★5月17日（金）わらべうたあそび ★6月7日（金）ママの体ケア（1歳未満対象）
もちづき保育園内「さくらんぼ広場」月～木 9:00~14:00（12:00~12:45※昼食の利用がある方のみ） ★5月22日（水）わらべうたあそび ★6月6日（木）ベビーマッサージ（1歳未満対象）
うすだ健康館内「つどいの広場」月・水～金 9:00~14:00（12:00~12:45※昼食の利用がある方のみ） ★5月10日（金）わらべうたあそび ★6月28日（金）歯のはなし
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9:00~12:00 ★5月9日（水）わらべうたあそび ★6月25日（火）人形劇

公民館学習講座

子育てママのためのママケア・ベビーケア

子育て中のママさん、お子さんと一緒に心身のケアを！
 定員は7組（2~10カ月の赤ちゃんとそのお母さん）、参加費は無料です。
 〈日時〉6月21日（金）10:00~11:30
 〈申込受付〉5月21日（火）~ 中込公民館 62-0504

子育てサロン5月分

子育て真っ最中の保護者の皆さんの子育てに関する相談、情報交換、
 交流の場です。就学前のお子さんと保護者と一緒に参加してください。
 〈時間〉9:30~11:30（自由来館制です）
 〈児童館名・日にち〉日程は変更になる場合もあります。ご了承ください。

佐久平浅間	1日	15日	東	14日		あさしな	9日	23日
岩村田	10日	24日	佐久城山	9日	23日	望月	17日	
中佐都	17日		中込	2日	16日	白田	21日	
高瀬	8日	22日	野沢	8日	22日	切原	7日	
小田井	27日		泉	1日	15日	青沼	14日	
平根	13日	20日	岸野	13日		田口	28日	

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149 または 各児童館

離乳食教室

時間は申込時にお伝えします。その他、詳細については下記連絡先ま
 でお問合せください。

【はい あ〜んして】

生後3~4か月児をもつお母さん、お父さん、ご家族が対象。講話、
 すりつぶし体験、試食などを通して、疑問や不安を解決しましょう。

〈日にち・会場〉

- 5月8日（水） 佐久市保健センター・・・①
- 5月16日（木） あいとぴあ白田・・・②
- 5月21日（火） 望月総合支援センター・・・④



【もぐもぐできるかな】

生後8~9か月児をもつお母さん、お父さん、ご家族が対象。
 離乳食が進み、出てきた疑問や不安を個別相談、試食を通し、解決しま
 しょう。

〈日にち・会場〉

- 5月14日（火） 佐久市保健センター・・・①
- 5月21日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 5月23日（木） 浅科保健センター・・・③



〈申込み・問合せ〉①佐久市保健センター 63-3080
 ②白田支所 健康づくり推進係 82-3115
 ③浅科支所 健康づくり推進係 58-2089
 ④望月支所 健康づくり推進係 53-3111

親子で足育教室

自分の姿勢を計測して、親子で姿勢の大切さを学ぼう。
 小学生向けの姿勢教室を行います。

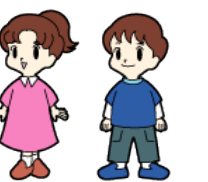
あわせて「食育」ワンポイントアドバイスも。
 定員は15組程度（申込先着順）、参加費は無料です。

〈日時〉6月8日（土）10:00~11:30

〈対象〉小学生とその保護者

〈場所〉市民創練センター

〈申込受付〉5月22日（水）~6月5日（水）健康づくり推進課62-3524



市立図書館

乳幼児向けおはなしの会

乳幼児向けの絵本や紙芝居の楽しい読み聞かせです。おでかけください。

会場	日時	問合せTel
白田図書館	5月8日（水）10:30~	82-3932
望月図書館	5月10日（金）10:30~	53-0230
中央図書館	5月16日（木）10:30~	67-2111

