

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5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〉8月22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（8・9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	9月13日（金）
	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	8月21日（水）
	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	8月9日（金）
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	8月25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	9月8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） ★8月27日（火）作って遊ぼう ★9月9日（月）親子ヨガ
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） ★8月28日（水）作って遊ぼう ★9月25日（水）親子ヨガ
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） ★8月20日（火）作って遊ぼう ★9月3日（火）親子ヨガ
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） ★8月21日（水）作って遊ぼう ★9月19日（木）親子ヨガ
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9:00～12:00 （8月21日まで夏休みのため、「つどいの広場」はお休みです） ★8月29日（木）作って遊ぼう ★9月24日（火）人形劇

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〉8月25日（日）10:00～11:30
 〈対象〉小学生とその保護者
 〈場所〉市民創錬センター
 〈申込受付〉8月7日（水）～8月21日（水）健康づくり推進課62-3524



子育てサロン8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。

岩村田	30日	小田井	26日	田口	27日
中佐都	23日	佐久城山	29日	あさしな	29日
高瀬	28日	野沢	28日	望月	23日
あいとぴあ白田	1日	5日	7日	9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
 お問い合わせください。

【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〉

- 8月1日（木）佐久市保健センター・・・①
- 8月6日（火）浅科保健センター・・・③



【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
 しょう。

〈日にち・会場〉

- 8月7日（水）佐久市保健センター・・・①
- 8月20日（火）あいとぴあ白田・・・②



〈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

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
浅科図書館	8月8日（木）10:30~	58-4321
中央図書館	8月15日（木）10:30~	67-2111

公民館学習講座

親子あそび&リトミックⅢ

音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップ
 を楽しみましょう！

定員は20組、参加費は100円程度です。

〈日時〉9月12日（木）10:00~11:30

〈申込受付〉8月21日（水）～ 浅間公民館 67-2110



子ども小満太鼓教室（全10回）

郷土芸能「白田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて、3月の白田
 公民館のつどいで発表します。

対象は小学生（2年生以上）、定員は25名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①10月12日 ②10月26日 ③11月9日

④11月23日 ⑤12月7日 ⑥12月21日

⑦1月11日 ⑧1月18日 ⑨2月8日

⑩2月22日 いずれも（土）14:00~15:30

〈申込方法〉佐久市公式LINE

または電話

どちらでも申し込めます。



LINE用QRコード

〈申込受付〉8月23日（金）～ 白田公民館 82-2106