

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をお願いします。



2歳児歯っぴー教室



市内在住の令和5年11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〉2月19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（2・3月分）

〈会場・申込み・問合せ〉佐久市保健センター 63-3080
〈時間〉前期9：30～11：30 後期9：30～12：00
妊娠4～8か月頃の妊婦さん対象

平日コース	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、腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、フリートーク	3月4日（水）
	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、産後うつについて、フリートーク	2月5日（木）
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、腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、フリートーク	2月15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、産後うつについて、フリートーク	3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）	
旧平賀保育園内「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）	
★2月17日（火）おてだまあそび ★3月10日（火）お楽しみ会	
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）	
★2月13日（金）絵本講座 ★3月11日（水）お楽しみ会	
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）	
★2月5日（木）絵本講座 ★3月5日（木）お楽しみ会	
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）	
★2月6日（金）おてだまあそび ★3月6日（金）お楽しみ会	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00	
★2月26日（木）おてだまあそび ★3月12日（木）お楽しみ会	

子育てサロン2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	4日	18日	東	3日	17日	あさしな	12日	26日
岩村田	13日	27日	佐久城山	12日	26日	望月	6日	20日
中佐都	6日	20日	中込	5日	19日	白田	3日	
高瀬	25日		野沢	25日		切原	10日	
小田井	9日		泉	4日	18日	青沼	17日	
平根	2日	16日	岸野	2日		田口	24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〉

2月13日（金） 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、解決しましょう。

〈日にち・会場〉

2月19日（木） 佐久市保健センター・・・①

2月26日（木） 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	2月12日（木）10：30～	58-4321
中央図書館	2月19日（木）10：30～	67-2111

