

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5年3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〉6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（6・7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9:30~11:30
 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	7月22日 （火）
	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	6月4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、 腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、 フリートーク	6月8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	7月20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） ★6月28日（土）親子体操（父親対象）★7月4日（金）ベビーマッサージ（1歳未満対象）
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） ★6月20日（金）ベビーマッサージ（1歳未満対象）★7月9日（水）いざという時のための~救急法~
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） ★6月19日（木）わらべうたあそび★7月17日（木）食事のはなし
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） ★6月27日（金）わらべうたあそび★7月23日（水）おっぱいミルク卒乳
中佐都児童館内「つどいの広場」月~木9:00~12:00 ★6月26日（木）人形劇★7月1日（火）ベビードダンス（1歳未満対象）

子育てサロン6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 24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	24日
高瀬	11日 25日	野沢	11日 25日	切原	10日
小田井	16日	泉	4日 18日	青沼	3日
平根	9日 23日	岸野	9日	田口	17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〉

- 6月5日（木）佐久市保健センター・・・①
- 6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〉

- 6月12日（木）佐久市保健センター・・・①
- 6月18日（水）あいとびあ白田・・・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	6月12日（木）10:30~	58-4321
中央図書館	6月19日（木）10:30~	67-2111

公民館学習講座

親子あそび&リトミックI



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〉7月17日（木）10:00~11:30

〈申込受付〉6月18日（水）~ 浅間公民館 67-2110



子ども公民館 ~夏は佐久市公民館へ~

中央	66-0551	野沢	62-0116	東	67-2545	浅科	58-3957
浅間	67-2110	中込	62-0504	白田	82-2106	望月	53-2548

※申込みは佐久市公式LINEから。 ※不明点は各公民館へ。

※LINEで「佐久市」と検索、佐久市公式LINEをお友達追加。

- ①佐久市公式LINE→トーク画面のメニュー→イベント予約→希望講座を選択！
- ②右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーで読み込み→希望講座を選択！



※すべて抽選です。講座によっては初めての方を優先する場合があります。各講座とも原則子どもと保護者が対象で、参加は原則保護者同伴でお願いします。

申込受付6月6日(金)～6月13日(金)
申込受付6月20日(金)～6月27日(金)

陶芸教室

みんなで楽しむ陶芸教室

定員は14組(28名程度)、参加費は1組800円程度です。大人のみの参加も可能です。

〈日時〉7月5日(土)、7月26日(土)
9:30~11:30

〈担当〉浅科公民館

何ができるかな?楽しい陶芸教室

参加は①午前か②午後どちらか選んでください。定員は各15組(30名程度)、参加費は700円程度です。

〈日時〉7月13日(日)、8月10日(日)
①9:30~11:30 ②13:00~15:00

〈担当〉野沢公民館

親子ふれあい陶芸教室

参加は①午前か②午後どちらか選んでください。定員は各10組(25名程度)、参加費は1人800円程度です。

〈日時〉7月25日(金)、8月18日(月)
①9:00~11:00 ②12:30~14:30

〈担当〉白田公民館



わくわく親子陶芸教室

定員は12組(24名程度)、参加費は600円程度です。

〈日時〉7月29日(火)、8月11日(月)
いずれも9:30~11:30

〈担当〉東公民館

キッズヘアアレンジ教室

夏にぴったり!おしゃれなヘアアレンジを覚えてお出かけしませんか
①②どちらかを選んでください。

定員は各6組12名程度、参加費は500円程度です。

〈日時〉①7月19日 ②7月26日
いずれも(土)10:00~11:30

〈申込〉6月18日(水)~ 〈担当〉東公民館

親子パステル画教室

パステル画の基礎を学ぼう! (※作品作りは子どものみ)

①午前か②午後どちらか選んでください。定員は各10名(小学生以上と保護者)、参加費は1人700円程度です。

〈日時〉7月21日(月)
①9:00~11:30 ②13:30~16:00

〈申込〉6月13日(金)~6月20日(金) 〈担当〉白田公民館

科学マジック

不思議な科学マジックに挑戦しよう! 風船の落下の実験をしたり、帰ってくる飛行機や空気砲を作ったりするよ。

定員は親子10組(20名程度)、参加費は300円程度です。

〈日時〉7月31日(木)9:30~11:30

〈申込〉6月23日(月)~6月27日(金) 〈担当〉浅科公民館

親子おやつ作り教室

参加は①午前か②午後どちらか選んでください。定員は8組(20名程度 小学生以上と保護者)、参加費は1人500円程度。

〈日時〉7月19日(土)
①9:30~11:30 ②13:30~15:30

〈担当〉白田公民館

親子おやつ作り教室

定員は8組(16名程度)、参加費は1人500円程度。

〈日時〉7月26日(土)9:30~12:00

〈担当〉望月公民館

おやこDEおやつをつくろう!

参加は①午前か②午後どちらか選んでください。定員は各8組(16名程度)、参加費は1人500円程度。

〈日時〉7月29日(火)
①9:30~12:00 ②13:30~16:00

〈担当〉浅間公民館



親子でパン教室

定員は6組(12名程度)、参加費は1人400円程度。

〈日時〉7月30日(水)9:30~12:00

〈担当〉中込公民館

親子でおいしいパンづくり

定員は8組(16名程度)、参加費は1人400円程度。

〈日時〉7月31日(木)9:30~13:00

〈担当〉野沢公民館

おやこDEピザをつくろう!

参加は①午前か②午後どちらか選んでください。定員は8組(16名程度)、参加費は1人500円程度。

〈日時〉8月7日(木)
①9:30~12:00 ②13:30~16:00

〈担当〉浅間公民館

わくわく!夏休み料理教室

定員は8組(16名程度)、参加費は1人400円程度。

〈日時〉8月22日(金)9:30~12:00

〈担当〉東公民館



飯ごう炊さんと星の教室

飯ごうでご飯を炊いてみよう! 星の観察とお楽しみが盛りだくさん! 定員は9組(25名程度)、参加費は1人800円程度(保護者は1人200円程度)です。

〈日時〉7月26日(土)15:00~20:00

〈申込〉6月20日(金)~6月27日(金) 〈担当〉白田公民館