

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21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9：30～11：30

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	9月18日（木）
	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	8月6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	8月24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	9月7日（日）

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〉

8月7日（木） 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〉

8月19日（火） 佐久市保健センター・・・①

8月21日（木） 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	8月14日（木）10：30～	58-4321
中央図書館	8月21日（木）10：30～	67-2111



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	29日	小田井	25日	岸野	25日	中佐都	22日
佐久城山	28日	あさしな	28日	高瀬	27日	野沢	27日
田口	26日	あいとびあ白田	4日	5日	7日	8日	

〈問合せ〉子育て支援課 62-3149 または 各児童館

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）	
★8月29日（金）作って遊ぼう ★9月10日（水）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20日（水）作って遊ぼう★9月19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）	
★8月21日（木）作って遊ぼう ★9月11日（木）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27日（水）作って遊ぼう ★9月26日（金）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28日（木）作って遊ぼう ★9月29日（月）絵本講座	

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11日（木）10：00～11：30

〈申込受付〉8月20日（水）～ 浅間公民館 67-2110

親子あそび&リトミック教室

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！ 定員は各回10組、参加費は無料です。

〈日時〉9月21日（日）

① 9：30～10：20 あんよ期～3歳まで

② 10：30～11：20 3ヶ月～たち期まで

〈申込受付〉8月12日（火）～ 白田公民館 82-2106

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20名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①10月11日 ②10月18日 ③11月8日

④11月22日 ⑤12月6日 ⑥12月20日

⑦1月10日 ⑧1月24日 ⑨2月7日

⑩2月21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25日（月）～ 白田公民館 82-2106

文化財事務所 〈申込・問合せ〉 63-5321

第46回 こども考古学教室

勾玉づくり、展示室見学、考古学講座を行います。

対象は小・中学生とその保護者（小学3年生までは保護者同伴）

定員は各部30名（先着順）、参加費は無料です。

〈日時〉 9月14日（日） 午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

〈申込期間〉 8月25日（月）～9月10日（水）

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びましょう。小学生向けの姿勢教室と「食育」ワンポイントアドバイスも行います。

定員は15組程度（小学生と保護者）、参加費は無料、会場は市民創錬センターです。

〈日時〉 9月20日（土） 10:00～11:30

〈申込受付〉 9月3日（水）～9月17日（水）健康づくり推進課 62-3524

佐久市子どもまつり

親子で体験・ものづくり！様々な手作りおもちゃを親子で一緒に作ろう。

〈日時〉 8月31日（日） 9:50～15:00

〈会場〉 生涯学習センター

〈問合せ〉 生涯学習課 62-0671

