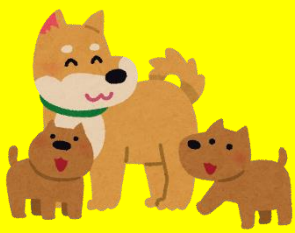


子育て



- ・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6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〉9月18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〉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	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	10月3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、腹帯の巻き方、おっぱいの手入れ・授乳、フリートーク	10月19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〉

- 9月 9日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 9月10日（水） 佐久市保健センター・・・①
- 9月12日（金） あいとぴあ白田・・・②



【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〉

- 9月 4日（木） 佐久市保健センター・・・①
- 9月 9日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 9月11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

子育てサロン9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	3日 17日	東	2日 16日	あさしな	11日 25日
岩村田	12日 26日	佐紀城山	11日 25日	望月	5日 19日
中佐都	5日 19日	中込	4日 18日	白田	2日
高瀬	10日 24日	野沢	10日 24日	切原	9日
小田井	8日	泉	3日 17日	青沼	16日
平根	1日 22日	岸野	1日	田口	30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）	
★9月10日（水）親子ヨガ★10月25日（土）運動遊び（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）	
★9月19日（金）ママの体ケア（1歳未満対象）★10月24日（金）ベビーママヨガ（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）	
★9月11日（木）親子ヨガ★10月21日（火）おっぱいミルク卒乳	
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）	
★9月26日（金）親子ヨガ★10月29日（水）いざという時のために～救急法～	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00	
★9月29日（月）絵本講座★10月16日（木）ベビーママヨガ（1歳未満対象）	

公民館学習講座



親子あそび&リトミックⅣ

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〉10月23日（木）10：00～11：30

〈申込受付〉9月24日（水）～ 浅間公民館 67-2110

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	9月10日（水）10：30～	82-3932
望月図書館	9月12日（金）10：30～	53-0230
中央図書館	9月18日（木）10：30～	67-2111

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〉10月5日（日）10：00～11：30

〈申込受付〉9月18日（木）～10月1日（水）健康づくり推進課 62-3524