

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7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〉10月16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（10・11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	11月20日（木）
	後期	出産後の育児、抱っこの仕方、栄養・減塩ワンプoint、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・減塩ワンプoint、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	11月9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〉

10月 7日（火） 浅科保健センター・・・④

10月24日（金） 佐久市保健センター・・・①



【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〉

10月 8日（水） 佐久市保健センター・・・①

10月21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

子育てサロン10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	1日	15日	東	7日	21日	あさしな	9日	23日
岩村田	10日	24日	佐紀城山	9日	23日	望月	17日	
中佐都	17日		中込	2日	16日	白田	7日	
高瀬	8日	22日	野沢	8日	22日	切原	14日	
小田井	20日		泉	1日	15日	青沼	21日	
平根	6日	27日	岸野	6日		田口	28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） ★10月25日（土）運動遊び（父親対象）★11月25日（火）クリスマスの飾りを作ろう	
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） ★10月24日（金）ベビーマヨガ（1歳未満対象）★11月28日（金）クリスマスの飾りを作ろう	
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） ★10月21日（火）おっぱいミルク卒乳★11月20日（木）クリスマスの飾りを作ろう	
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） ★10月29日（水）いざという時のために～救急法～★11月17日（月）クリスマスの飾りを作ろう	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00 ★10月16日（木）ベビーマヨガ（1歳未満対象）★11月27日（木）クリスマスの飾りを作ろう	

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	10月 9日（木）10：30～	58-4321
中央図書館	10月16日（木）10：30～	67-2111

おやこの食育教室



調理を通しておやこで楽しい時間を過ごしてみませんか。
定員は8組（先着順）、参加費は無料、会場は佐久市保健センターです。
〈日時〉10月25日（土）10：00～12：00
〈申込・問合せ〉10月1日（水）～10月15日（水）（電話またはLINE 申込）
健康づくり推進課 62-3189