

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9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〉12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（12・1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	1月16日（金）
	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	12月4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	12月14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	1月18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〉

- 12月11日（木） 浅科保健センター・・・③
- 12月19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〉

- 12月9日（火） 佐久市保健センター・・・①
- 12月17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

子育てサロン12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	
岩村田	12日 26日	佐久城山	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	15日	泉	3日 17日	青沼	16日	
平根	8日 22日	岸野	1日	田口	23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）	
★12月22日（月）みんなで楽しくクリスマス会★1月24日（土）パパと遊ぼう&座談会（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）	
★12月8日（月）みんなで楽しくクリスマス会★1月16日（金）おてだまあそび	
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）	
★12月18日（木）みんなで楽しくクリスマス会★1月27日（火）おてだまあそび	
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）	
★12月15日（月）みんなで楽しくクリスマス会★1月28日（水）ママの体ケア（1歳未満対象）	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木9：00～12：00	
★12月23日（火）みんなで楽しくクリスマス会★1月14日（水）人形劇	

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。
12月はクリスマススペシャル版です。

会場	日時	問合せTel
浅科図書館	12月11日（木）10：30～	58-4321
中央図書館	12月18日（木）10：30～	67-2111

公民館学習講座

ママ・パパ・子どもの3B体操（全3回）

寒い季節でも、親子で一緒に楽しく運動をしましょう。
定員は15組程度、参加費は無料です。

〈日時〉①1月16日 ②1月23日 ③1月30日
いずれも（金）10：00～11：30

〈申込受付〉12月17日（水）～ 浅間公民館 67-2110

