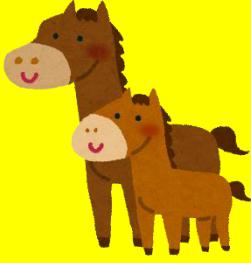


子育て



2歳児歯っぴー教室



市内在住の令和5年10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> 1月22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（1・2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、妊娠体操、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、妊娠体操、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	2月5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、妊娠体操、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	2月15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、妊娠体操、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）

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)	
★1月24日（土）パパと遊ぼう＆座談会（父親対象）★2月17日（火）おでだまあそび	
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)	
★1月16日（金）おでだまあそび ★2月13日（金）絵本講座	
もちづき保育園内「さくらんば広場」月～木 9:00～14:00 (12:00～12:45※昼食の利用がある方のみ)	
★1月27日（火）おでだまあそび ★2月5日（木）絵本講座	
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)	
★1月28日（水）ママの体ケア（1歳未満対象）★2月6日（金）おでだまあそび	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木 9:00～12:00	
★1月14日（水）人形劇 ★2月26日（木）おでだまあそび	

- ・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。



子育てサロン1月分

子育て真っ最中の保護者の皆さんと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	21日	東	20日		あさしな	15日	29日	
岩村田	16日	30日	佐久城山	15日	29日	望月	9日	23日
中佐都	9日	23日	中込	8日	22日	白田		
高瀬	14日	28日	野沢	14日	28日	切原	13日	
小田井	26日		泉	21日		青沼	20日	
平根	19日		岸野	19日		田口	27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、試食などを通じて、疑問や不安を解決しましょう。

<日にち・会場>

- 1月20日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 1月22日（木） あいとぴあ白田・・・②
- 1月28日（水） 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、試食を通して解決しましょう。

<日にち・会場>

- 1月15日（木） 佐久市保健センター・・・①
- 1月20日（火） 望月総合支援センター・・・④
- 1月29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

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	1月14日（水）10:30～	82-3932
中央図書館	1月15日（木）10:30～	67-2111
望月図書館	1月16日（金）10:30～	53-0230

