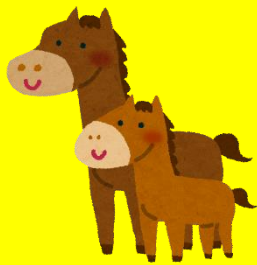


子育て



- ・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	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	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）

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）おてだまあそび	
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）おてだまあそび ★2月13日（金）絵本講座	
もちづき保育園内「さくらんぼ広場」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）おてだまあそび ★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）おてだまあそび	
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）おてだまあそび	

子育てサロン1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	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、試食などを通して、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、
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

