

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6年5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〉8月20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

つどいの広場

〈問合せ〉こども政策課 62-3149

就学前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です。子育て相談も行っています。

会場・開催曜日と時間	
★育児講座（要申込）	
「野沢つどいの広場」月～水・金～日（土日祝日も開館しています） 9：00～16：00	
★育児講座「作って遊ぼう」28日（金）10：30～11：00	
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）	
★育児講座「作って遊ぼう」21日（金）10：30～11：00	
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）	
★育児講座「作って遊ぼう」25日（火）10：30～11：00	
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）	
★育児講座「作って遊ぼう」26日（水）10：30～11：00	
中佐都児童館内「つどいの広場」月～木 9：00～12：00	
★育児講座「作って遊ぼう」27日（木）10：30～11：00	

※育児講座（要申込）は電話または市公式LINEから申込みください。

公民館学習講座

親子あそび&リトミック教室

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！ 定員は各回10組（先着順）、参加費は無料です。

〈日時〉9月10日（木）

① 9：30～10：20 あんよ期～3歳まで

② 10：30～11：20 3ヶ月～たち期

〈申込受付〉8月12日（水）～ 白田公民館 82-2106



親子あそび&リトミックⅡ

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〉9月17日（木）10：00～11：30

〈申込受付〉8月19日（水）～ 浅間公民館 67-2110

子ども小満太鼓教室（全10回）

郷土芸能「白田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて3月の白田公民館のつどいで発表します。

対象は小学生（2年生以上）、定員は20名程度、参加費は無料です。

〈日時〉①10月10日 ②10月17日 ③11月7日

④11月21日 ⑤12月5日 ⑥12月19日

⑦1月9日 ⑧1月23日 ⑨2月13日

⑩2月27日 いずれも（土）14：00～15：30

〈申込方法〉佐久市公式LINEまたは電話

どちらでも申し込めます。



LINE用QRコード

〈申込受付〉8月24日（月）～ 白田公民館 82-2106

離乳食教室

〈会場・問合せ〉こども・子育て支援拠点施設 77-7493

〈申込み〉LINE 予約にて2日前まで（土・日・祝日除く）

【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。
〈日時〉8月20日（木）9：30～11：00（受付9：15～）



【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。

〈日時〉8月 6日（木）9：30～10：45（受付9：10～）

8月18日（火）9：30～10：45（受付9：10～）



パパママ教室（8・9月分）

〈会場・申込み・問合せ〉こども・子育て支援拠点施設 77-7493

〈申込み〉LINE 予約にて2日前まで（土・日・祝日除く）

〈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25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、フリートーク	8月7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	8月23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、フリートーク	9月6日（日）

子育てサロン8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。

岩村田	28日	中佐都	21日	高瀬	26日	東	25日
佐久城山	23日	中込	26日	野沢	20日	あさしな	27日
田口	25日	あいとぴあ白田	3日	5日	7日	10日	

〈問合せ〉こども政策課 62-3149

親子で足育教室（足裏）

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、会場は市民創健センターです。

〈日時〉8月23日（日）10：00～11：30

〈申込受付〉8月1日（土）～8月19日（水）健康づくり推進課 62-3189



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	8月13日(木) 10:30～	58-4321
中央図書館	8月20日(木) 10:30～	67-2111

佐久市子どもまつり

親子で体験・ものづくり！様々な手作りおもちゃを親子で一緒に作ろう。

〈日時〉8月30日(日) 9:50～15:00

〈会場〉生涯学習センター、こども・子育て支援拠点施設

〈問合せ〉生涯学習課 62-0671



臼田文化センター 〈申込・問合せ〉82-3634 (月)休館

勾玉づくり

古代体験！石を削って世界にひとつだけの「まがたま」を作ってみよう。

対象は小学生以上(小学校低学年は保護者同伴)、

定員は各回4名(定員になり次第締切)、参加費は1人500円です。

〈日時〉8月1日(土)、8月11日(火・祝)、8月15日(土)

各日 ①10:00～ ②14:00～

〈申込期間〉受付中



佐久市子ども未来館
Saku Children's Future Center

イベント情報は
こちら ➡

