

# 産前・育児教室のご案内

教室はすべて申し込みが必要です。申し込みは、母と子のすこやか相談室（4ページ）または電子申請（佐久市ホームページより）にて受け付けています。

## ★パパママ教室★

- 各教室には定員があります。開催日の1週間前（休日を除く）までにお申し込みください。
- 床に座り、妊婦体操も行います。動きやすい服装でお越しください。
- 病院の産前学級とは内容も異なりますので、併用して参加していただくことをおすすめします。

※初産婦さんはなるべく受講するようにしてください。

【対 象】 妊娠4～8か月頃の妊婦さんとそのご家族（妊婦さんのみ対象の教室もあります）

【場 所】 佐久市保健センター

【時 間】 午前9：30～11：20（受付午前9：15～）

【持ち物】 母子健康手帳、母子健康手帳の副読本

パパママ教室資料（母子手帳交付時にお渡ししたもの）

体長約50cmの人形またはぬいぐるみ ※平日2、3回目と休日後期のみ  
（授乳や抱っこの練習で使用します。ご自宅にあればお持ちください。）



### ◎平日コース ※1・2回目は妊婦さんのみ、3回目は妊婦さんとそのご家族の参加が可能です。

- ・1回目：おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、おなかをさわってみよう、フリートーク
- ・2回目：おっぱいの手入れ・授乳、妊婦体操、腹帯の巻き方、フリートーク
- ・3回目：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

出産予定月	1回目 (妊婦さんのみ)	2回目 (妊婦さんのみ)	3回目 (妊婦さんとその家族)
令和6年6～7月			4月10日(水)
令和6年8～9月		4月25日(木)	6月5日(水)
令和6年10～11月	5月21日(火)	6月21日(金)	8月9日(金)
令和6年12月～令和7年1月	7月11日(木)	8月21日(水)	10月2日(水)
令和7年2～3月	9月13日(金)	10月9日(水)	12月5日(木)
令和7年4～5月	11月20日(水)	12月20日(金)	2月7日(金)
令和7年6～7月	1月17日(金)	2月21日(金)	令和7年4月実施予定
令和7年8～9月	3月6日(木)	令和7年4月実施予定	令和7年6月実施予定

### ◎休日コース ※前期は妊婦さんのみ、後期は妊婦さんとそのご家族の参加が可能です。

- ・前期教室：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、フリートーク
- ・後期教室：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

出産予定月	前期教室 (妊婦さんのみ)	出産予定月	後期教室 (妊婦さんとその家族)
令和6年8～10月	4月14日(日)	令和6年7～9月	5月12日(日)
令和6年10～12月	6月9日(日)	令和6年9～11月	7月21日(日)
令和6年12月～令和7年2月	8月25日(日)	令和6年11月～令和7年1月	9月8日(日)
令和7年2～4月	10月20日(日)	令和7年1～3月	11月10日(日)
令和7年4～6月	12月15日(日)	令和7年3～5月	1月19日(日)
令和7年6～8月	2月16日(日)	令和7年5～7月	3月9日(日)

※多くの皆様に受講していただけるよう、出産予定月以外の教室をご案内させていただく場合もございます。ご不明な点は直接お電話にてお問い合わせください。

# ★離乳食教室 はい あーんして★

## 「離乳食ってなあに？」 「どうやって作るの？」

離乳食初期の進め方を、講話や体験を通して学びましょう。

教室開催日2日前までにお申し込みください。

※キャンセルの場合もご連絡下さい。



【対 象】 生後3～4か月児をもつお母さん、お父さんとそのご家族

【時 間】 午前9：30～午前11：00（受付午前9：15～）

【持ち物】 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、  
おむつ、ミルク、バスタオル等お子さんに必要なもの

【内 容】 講話、すりつぶし体験、試食、手遊び等

【その他】 ・託児がありますのでご活用ください。  
・定員は16組です。  
・多くの方にご参加いただくため、月齢により日程を変更していただくこともあります。ご了承ください。

こちらのQRコードからお申し込みできます



母子保健

生まれ月	佐久市保健センター	臼田保健センター (あいとびあ臼田)	浅科保健センター	望月総合支援センター
令和5年12月生	4月11日(木)	令和5年度実施済み	4月17日(水)	令和5年度実施済み
令和6年1月生	5月8日(水)	5月16日(木)	6月13日(木)	5月21日(火)
令和6年2月生	6月4日(火)			7月18日(木)
令和6年3月生	7月4日(木)	7月10日(水)	8月6日(火)	9月10日(火)
令和6年4月生	8月1日(木)			11月19日(火)
令和6年5月生	9月4日(水)	9月12日(木)	10月9日(水)	1月16日(木)
令和6年6月生	10月3日(木)			2月13日(木)
令和6年7月生	11月1日(金)	11月7日(木)	12月10日(火)	3月6日(木)
令和6年8月生	12月3日(火)			
令和6年9月生	1月8日(水)	1月15日(水)	2月13日(木)	3月6日(木)
令和6年10月生	2月4日(火)			
令和6年11月生	3月12日(水)	3月4日(火)	令和7年度4月予定	3月6日(木)
令和6年12月生	令和7年度4月予定			

# ★離乳食教室 もぐもぐ できるかな★

「ペースト状は卒業できたかな？」 「食品の種類はふえてきたかな？」

実際に離乳食を試食しながら、進め方を確認してみましょう。

教室開催日2日前までにお申し込みください。

※キャンセルの場合もご連絡下さい。

こちらのQRコードからお申し込みできます



【対象】 生後8～9か月児をもつお母さん、お父さんとそのご家族

【時間】 午前9：30～午前10：45（受付午前9：10～）

【持ち物】 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、子供用エプロン・スプーン、おむつ、ミルク、バスタオル等お子さんに必要なもの

【内容】 講話、試食、個別相談、手遊び、事故防止について等

【その他】 ・定員は12組です。

- ・多くの方にご参加いただくため、月齢により日程を変更していただくこともあります。ご了承ください。



生まれ月	佐久市保健センター	臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	浅科保健センター	望月総合支援センター
令和5年7月生	4月16日(火)	4月23日(火)	令和5年度実施済み	令和5年度実施済み
令和5年8月生	5月14日(火)		5月23日(木)	5月21日(火)
令和5年9月生	6月12日(水)	6月20日(木)	7月23日(火)	7月18日(木)
令和5年10月生	7月17日(水)		9月19日(木)	9月10日(火)
令和5年11月生	8月7日(水)	8月20日(火)	11月20日(水)	11月19日(火)
令和5年12月生	9月11日(水)		1月28日(火)	1月16日(木)
令和6年1月生	10月16日(水)	10月24日(木)	3月11日(火)	3月6日(木)
令和6年2月生	11月13日(水)		2月27日(木)	
令和6年3月生	12月11日(水)	12月19日(木)		
令和6年4月生	1月21日(火)			
令和6年5月生	2月19日(水)	2月27日(木)		
令和6年6月生	3月18日(火)			
令和6年7月生	令和7年度4月予定	令和7年度4月予定		

## ★子育てサロン★

市内児童館で巡回開催し、市内の保護者の皆さんと子どもさんがふれあって遊ぶ場です。  
子育て相談も随時行っています。申込みは不要です。



- 【対象】 就学前の子どもと保護者  
【時間】 午前9:30～午前11:30  
【内容】 散歩、水遊び、砂遊び、製作遊び等  
          育児講座（食育・音楽・運動遊び・歯科等）  
【持ち物】 帽子、水筒（水かお茶）、バスタオル（オムツ替え時用）、上はき  
          （ベビーカー、おんぶひも）…必要な方  
          ※7・8月は水遊びを行いますので、水遊び専用紙パンツ、  
          水着、タオルをご持参ください。  
          \*詳しい日程・内容はホームページをご覧ください、下記までお問合せください。
- 【問い合わせ】 佐久市役所 子育て支援課 電話 62-3149（直通）

## ★つどいの広場★

市内の子育て真っ最中の保護者の皆さんに、交流・つどいの場を提供します。子育て相談専門員が相談に応じます。申込みは不要です。

- 【対象】 就学前（概ね3歳未満児）の子どもと保護者  
【場所・時間・曜日】 都合のよい時間帯におでかけください。祝日・年末年始はお休みです。
- |                   |                           |           |
|-------------------|---------------------------|-----------|
| *サングリモ中込内 つどいの広場  | 午前9:00～午後4:00（正午～午後1:00）  | 月・火・水・金・土 |
| *あさしな保育園内 子育て支援室  | 午前9:00～午後2:00（正午～午後12:45） | 月・水・金     |
| *もちづき保育園内 さくらんぼ広場 | 午前9:00～午後2:00（正午～午後12:45） | 月・火・水・木   |
| *うすだ健康館内 つどいの広場   | 午前9:00～午後2:00（正午～午後12:45） | 月・水・木・金   |
| *中佐都児童館内 つどいの広場   | 午前9:00～正午                 | 月・火・水・木   |



※（）内の時間は昼食をとる方のみがご利用できます。

- 【内容】 乳幼児とその保護者が自由に遊び、交流するつどいの場の提供。  
          育児講座（卒乳の話、絵本講座、ベビーマッサージ、骨盤体操等）  
【持ち物】 水筒（水かお茶）、バスタオル（オムツ替え時用）  
          （昼食、おんぶひも）…必要な方  
          \*詳しい日程・内容はホームページをご覧ください、下記までお問合せください。

【問い合わせ】 佐久市役所 子育て支援課 電話 62-3149（直通）