

# 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、佐久市公式LINEから受け付けています。ご不明な点がある場合はすこやか相談室（3ページ）までご連絡ください。



## ★パパママ教室★

LINE申し込みはこちらから→

- 各教室には定員があります。開催日の2日前（土日を除く）までにお申し込みください。定員になり次第申し込みを終了させていただきます。
- 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  
体長約50cmの人形またはぬいぐるみ ※後期教室のみ  
（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。）

母子  
保健

## ◎コース内容

- ・前期教室（妊娠4～7か月頃）  
おなかの中の赤ちゃん、妊娠中の栄養、おっぱいの手入れ、おなかをさわってみよう、妊婦体操、腹帯の巻き方、フリートーク
- ・後期教室（妊娠6か月以降）  
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

※目安の月数ですので、体調やご都合に合わせてご参加ください。

◎日程 ※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 (妊娠4～7か月頃)		後期教室 (妊娠6か月以降)		備考
平日コース	休日コース	平日コース	休日コース	
5月14日(水)	4月13日(日)	4月9日(水)	5月11日(日)	休日後期は、大変混み合いますので、早めにお申し込みください。
7月22日(火)	6月8日(日)	6月4日(水)	7月20日(日)	
9月18日(木)	8月24日(日)	8月6日(水)	9月7日(日)	
11月20日(木)	10月19日(日)	10月3日(金)	11月9日(日)	
1月16日(金)	12月14日(日)	12月4日(木)	1月18日(日)	
3月4日(水)	2月15日(日)	2月5日(木)	3月8日(日)	

※多くの皆様に受講していただけるよう、別日程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★

LINE申し込みはこちらから→



## 「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。

【申込方法】 佐久市公式LINEから受け付けています。

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ください。

【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。

・佐久市保健センターの実施対象は概ね1か月半ごとの生まれ月の区切りとなります。



※ご不明な点がある場合はすこやか相談室（3ページ）までご連絡ください。

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 (あいとぴあ臼田)	浅科保健センター	望月総合支援センター
令和6年12月生	4月23日(水)	令和6年度実施済み	4月18日(金)	令和6年度実施済み
令和7年1月生		5月16日(金)		6月13日(金)
令和7年2月生	6月5日(木)		7月11日(金)	
令和7年3月生	7月23日(水)	9月12日(金)		8月7日(木)
令和7年4月生	9月10日(水)		10月7日(火)	
令和7年5月生		10月24日(金)		11月21日(金)
令和7年6月生	12月19日(金)	1月22日(木)	2月13日(金)	
令和7年7月生				1月28日(水)
令和7年8月生	3月3日(火)	令和8年度4月予定	令和8年度4月予定	
令和7年9月生	令和8年度4月予定			令和8年度4月予定
令和7年10月生		令和8年度4月予定	令和8年度4月予定	
令和7年11月生	令和8年度4月予定			令和8年度4月予定
令和7年12月生		令和8年度4月予定	令和8年度4月予定	



「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。

- 【申込方法】 佐久市公式LINEから受け付けています。  
 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ください。
- 【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。  
 ・おおよそ1食分の試食が出ます。



※ご不明な点がある場合はすこやか相談室（3ページ）までご連絡ください。

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6年7月生	4月16日(水)	4月22日(火)	令和6年度実施済み	令和6年度実施済み
令和6年8月生	5月15日(木)		5月20日(火)	5月27日(火)
令和6年9月生	6月12日(木)	6月18日(水)	7月15日(火)	7月17日(木)
令和6年10月生	7月9日(水)		9月11日(木)	9月9日(火)
令和6年11月生	8月19日(火)	8月21日(木)	11月27日(木)	11月18日(火)
令和6年12月生	9月4日(木)		1月29日(木)	1月20日(火)
令和7年1月生	10月8日(水)	10月21日(火)	3月10日(火)	3月4日(水)
令和7年2月生	11月6日(木)		2月26日(木)	
令和7年3月生	12月9日(火)	12月17日(水)		
令和7年4月生	1月15日(木)			
令和7年5月生	2月19日(木)	2月26日(木)		
令和7年6月生	3月5日(木)			
令和7年7月生	令和8年度4月予定	令和8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。子育て専門相談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。

＊旧平賀保育園内 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

サングリモ中込改修工事に伴い、サングリモ中込内は令和7年度、旧平賀保育園内に移転して開催します。  
旧平賀保育園内については、子ども・子育て支援拠点施設が開館するまでの期間となります。

＊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0：45） 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0：45） 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0：45） 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）

