

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4年1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〉4月25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（4・5月分）

〈会場・申込み・問合せ〉佐久市保健センター 63-3080
 〈時間〉いずれも9:30~11:20
 妊娠4~8か月頃の妊婦さん対象（平日コース3回目と休日コース後期はご家族も参加可能です）

平日コース	1回目	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	5月21日（火）
	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	4月25日（木）
	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	4月10日（水）
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、フリートーク	4月14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	5月12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）
サングリモ中込「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） ★4月19日（金）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください
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） ★4月26日（金）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください
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） ★4月25日（木）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください
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） ★4月24日（水）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください
中佐都児童館内「つどいの広場」月~木9:00~12:00 ★4月23日（火）絵本の読み聞かせ ★5月分はホームページをご覧ください

子育てサロン4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	17日		東	16日		あさしな	11日	25日
岩村田	12日	26日	佐久城山	11日	25日	望月	19日	
中佐都	19日		中込	18日		白田		
高瀬	24日		野沢	24日		切原		
小田井	15日		泉	17日		青沼	16日	
平根	22日		岸野	15日		田口	23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〉

- 4月11日（木） 佐久市保健センター・・・①
- 4月17日（水） 浅科保健センター・・・③



【もぐもぐできるかな】

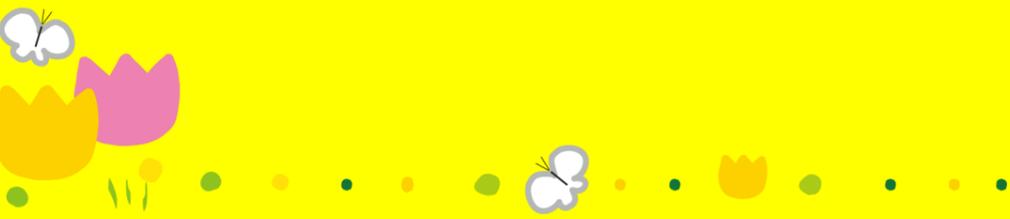
生後8~9か月児をもつお母さん、お父さん、ご家族が対象。離乳食が進み、出てきた疑問や不安を個別相談、試食を通し、解決しましょう。

〈日にち・会場〉

- 4月16日（火） 佐久市保健センター・・・①
- 4月23日（火） あいとぴあ白田・・・②



- 〈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
中央図書館	4月18日（木）10:30~	67-2111
浅科図書館	4月18日（木）10:30~	58-4321