



上田市子育て支援センター

- 中央 26-3096
- 神科 21-1222
- 泉田 23-3320
- 中丸子 42-2678
- 西内 44-2200
- 真田 73-2140

発行:ひとまちげんき・健康プラザうえだ
 上田市子育て・子育て支援課 中央子育て支援センター

冬至は、1年で一番昼が短い日。冬至の日には、無病息災を願いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣がありますね。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、ゆず湯に入り体を温めて健やかに過ごすという古来の知恵です。今年もあと1か月となり、戸外に出ると吐く息が白く見え冬の寒さが増してくる時季ですが、風邪予防をして健康で過ごし気持ちよく新年を迎えたいですね。

赤ちゃんふれあい講座のご案内

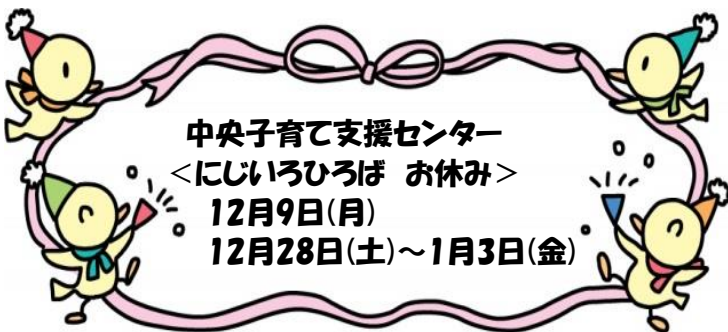
☆日時:12月5日(木)・12月19日(木) (2回で1コース)
 10:00~11:30 (受付は9:45~)
 ☆場所:神科子育て支援センター
 ☆予約・問い合わせ先:神科子育て支援センター
 TEL:21-1222
 ☆予約受付:11月21日(木) 9:00~

☆日時:1月15日(水)・1月29日(水) (2回で1コース)
 10:00~11:30 (受付は9:45~)
 ☆場所:泉田子育て支援センター
 ☆予約・問い合わせ先:泉田子育て支援センター
 TEL:23-3320
 ☆予約受付:12月19日(木) 9:00~

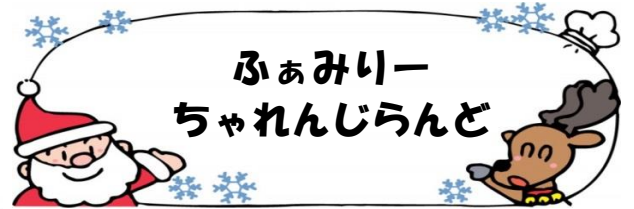


- ★講師:田中宏美さん(保育士) 中島東美さん(助産師)
- ★募集組数:15組(要予約)
- ★内容:赤ちゃんとのふれあい遊び、参加者同士の座談会、助産師さんへの相談など
- ★持ち物:バスタオル・ガーゼ又は薄手の柔らかいハンカチ お茶など(水分補給のため)

※受講対象者は1か月健診終了後から寝返りのころまでの赤ちゃんとお母さんで、赤ちゃんふれあい講座が初めての方(上田市在住)とさせていただきます。



~ひろばお休みのお知らせ~
 神科、泉田、中丸子、西内、真田各子育て支援センター
 12月30日(月)~1月3日(金)



『楽しいクリスマス』

体操、ゲーム、手遊び、楽しい工作等。パン食い競争もお楽しみに!

☆日時:12月18日(水)
 10:00~11:45 (受付は10:00~10:15)
 ☆場所:真田中央公民館(上田市真田町長7199-1)
 ☆対象:おおむね1歳以上で未就園のお子さんとその家族20組
 ☆参加費:1家族300円(保険代等)
 ☆持ち物:上履き(親子とも動きやすい靴) 水分補給用飲み物

- ★申し込み・問い合わせ
 「参加されるお子さんと保護者の名前」と「連絡先電話番号」を、12月13日(金)までにチャレンジママプロジェクトに電話かメールで申し込んでください。
- ★TEL:080-3080-0756(澤路)
 (電話は平日13:00~17:00の間でお願いします)
- ★Eメールアドレス:
challenge-mamma-415@ezweb.ne.jp

主催: 企画:チャレンジママプロジェクト

※現在、荒井交差点を公民館方面には行けません。当日も通行止めの場合は、迂回してお越しください。

