



子育て支援コーディネーター通信



おすすめの
おでかけスポット

いよいよ本格的に暑くなりますね。市民プール・水遊び場をご紹介します。

<市民プール>



- 自然運動公園プール 7/2(土)~8/28(日)
下之郷乙935 TEL0268-38-6200
- 依田窪プール 7/1(金)~8/31(水)
腰越418-3 TEL0268-42-6249

☆ 営業時間：9時~12時 13時~16時
※午前と午後に入れ替え制です。

- 材木町ちびっこプール 7/1(金)~8/31(水)
材木町1-14-1 TEL0268-22-8699
☆時間：9時~12時(最終入場11:15)
13時~16時(最終入場15:15)
- ・駐車場があります(5台程度)。
- ・プールの隣には公園があります。



材木町ちびっこプール (写真は準備中)
☺タコさんもいますよ

<水遊び場>

- 長池公園 親水施設 7月中旬~8月中旬
上田原1641 TEL0268-75-7018
- ・滝や噴水で水遊びができます。
- ・靴を履いての利用はできませんが、ウォーターシューズやビーチサンダルはOKです。
※天候によっては期間が延長されます。



長池公園 親水施設 ☺奥に見えるのが滝です

- サントミュージゼ 親水施設 ~夏の時期
天神3-15-15 TEL0268-27-2000
- ・サントミュージゼの定休日は駐車場が閉鎖になりますので、ご確認ください。
※親水施設・芝生広場は利用できます。



サントミュージゼ 親水施設と芝生広場

行ってみませんか？公民館の親子・赤ちゃん広場

市内各公民館(中央・西部・城南・上野が丘・塩田・川西・丸子・武石・真田)では、未就園児のお子さんと保護者が一緒に楽しめる講座を開催しています。

1歳位~3歳までのお子さん対象の親子広場、0歳のお子さん対象の赤ちゃん広場があります。季節の行事や工作、リトミックなどなど、楽しい企画が計画されています。

詳しい日時と内容は、「子育てひろば情報」をご覧ください。各公民館にお問合せください。上田市ホームページにも掲載されています。



「なかなか寝返りをしてくれないのですが…」という声をたびたびお聞きします。

あおむけの姿勢で足を高く上げ、足先を手で持つようになると、寝返りも間もなくです。お子さんの様子はいかがでしょう。



【寝返りのサポート】

まずは、あおむけの姿勢でひざを曲げた状態で軽く持ち、ゆっくりゴロゴロと左右に動かしてみます。次に、向きたい側の反対の足を交差させ、体が横になったら背中を支えてやさしく前に押しあげましょう。クルっとうつぶせになったら成功です。お子さんの様子を見ながら息を合わせてやってみましょう。

うつぶせになり、手で体を持ち上げられるようになると、ハイハイにつながっていきます。

