



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



赤ちゃん向け講座

赤ちゃんふれあい講座

- ★日 時：9月13日（水）・20日（水）の2回で1コース
10：00～11：30（受付9：45～）
- ★場 所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2階多目的ホール
- ★予約・問合せ先：中央子育て支援センター
Tel.0268-26-3096
- ★予約受付：8月30日（水）9：00～
- ★対 象：上田市にお住まいの
・赤ちゃんふれあい講座が初めての方
・3か月から寝返りの頃までの赤ちゃんとお母さん
- ★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やあそび、
参加者同士の座談会、助産師さんへの相談
- ★持ち物：バスタオル・お茶など（水分補給のため）
ガーゼまたは薄手の柔らかいハンカチ



家族向け

アウトドアイベント

わんぱくパーク

「秋のお宝みつかるかな」
ぐるっとお散歩楽しもう」

- ★日 時：10月19日（木）10：15～11：45（受付10：00～）
- ★場 所：美穂が池市民緑地（上田市芳田1859）
雨天：豊殿農村構造改善センター（上田市芳田1261-2）
- ★対 象：就園前のお子さんとその家族 先着15組
- ★予約締切日：10月16日（月）
- ★持ち物：水筒・帽子、着替え（必要な方）
歩きやすい靴（雨天時：親子とも上履き）
- ★予約方法
「参加されるお子さんの名前と年齢」「保護者の名前」
「連絡先電話番号」を予約締切日までにチャレンジママ
プロジェクトにメールで申し込んでください。
Eメールアドレス challenge-mamma-415@ezweb.ne.jp
QRコードから簡単に申し込みます。開催についても
上記の連絡先にご確認ください。
※体調が悪い方は参加をご遠慮ください。



初めての妊娠の方、第一子が0歳親子
限定ひろば

マタニティ&ベビーday

- ★日 時：9月9日（土）13：00～16：00
予約はいりません。上記時間内のお好きな
時間にお越しください。
- ★場 所：中央子育て支援センター にじいろひろば
- ★対 象：・初妊婦さんとそのご家族
・第一子が0歳のご家族
- ※その他の方は午前中（10時～12時）の利用をお願いします。
- ★内 容：情報交換交流、人形でおむつ替え授乳体験
ねんねアート・マタニティフォト撮影、
親子ふれあい遊び、絵本読み聞かせ等
- ★問合せ先：中央子育て支援センター
TEL 0268-26-3096



0～3歳の親向け、託児付き講座

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム
～完璧な親はいない～

- ノーバディーズ・パーフェクト (NP) プログラムとは「誰も完璧な親ではない、子どもでもない。周りの人に助けられ学びながら親になる」という理念のカナダ生まれの親応援プログラムです。
- 参加者同士でテーマを決めて話し、学び、支え合う参加型講座です。子育てをする仲間と話しながら、自分に合った子育ての方法を探してみましょ。3コースは下記の日時で行います。
- ★日時：10月18日、25日、11月1日、8日、15日、22日いずれも水曜日 午前10時～12時
- ★対象：上田市にお住まいの0～3歳までの子どもを育てているお母さん
- ★申し込み締切日：10月3日（火）
- ★問合せ・申込先：中央子育て支援センター
Tel.0268-26-3096
- ※詳細は広報うえだ8月号、またはホームページをご覧ください。



～ひろばからお知らせ～

中央子育て支援センター〈にじいろひろば〉
9月のお休み 9月6日（水）・21日（木）

真田子育て支援センター

9月1日（金）からランチタイムを再開します。
ランチタイム 午前11時～12時（土曜日は除く）

