



# 子育て支援センター通信

子育て情報 No.9令和5年12月1日発行

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

## 赤ちゃんとお母さん向け講座

### 赤ちゃんふれあい講座

- ★日時：1月10日(水)・17日(水)の2回で1コース  
10:00~11:30 受付9:45~
- ★場所：泉田子育て支援センター
- ★予約方法：12月20日(水)9:00~ 電話予約受付
- ★予約/問合せ先：泉田子育て支援センター Tel.0268-23-3320
- ★対象：上田市にお住まいで、3か月から寝返りの頃  
くらいの赤ちゃんとお母さん  
赤ちゃんふれあい講座が初めての方  
要予約 定員7組
- ★講師：田中宏美さん(保育士) 中島東美さん(助産師)
- ★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等
- ★持ち物：ガーゼまたは薄手の柔らかいハンカチ、  
バスタオル、お茶など(水分補給のため)



## 家族向け 室内で運動イベント

### ふぁみりー ちゃれんじ らんど

~おおさむ。こさむ。北風小僧には負けないよ!~

- ★日時：12月13日(水) 10:00~11:45 受付10:00~
- ★場所：西部公民館 (上田市常磐城5-4-34)
- ★参加費：ひと家族300円
- ★対象：就園前の概ね1歳以上のお子さんとそのご家族  
要予約 先着15組
- ★持ち物：水筒、歩きやすい靴と上履き(親子とも)  
★予約締切：12月8日(金)
- ★予約方法：参加されるお子さんと保護者の名前、連絡先  
電話番号をE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  
※開催についても上記のアドレスに  
ご確認ください。  
QRコードから簡単に申し込みます。



## 託児付き子育て講座



### 大好き!が伝わる コミュニケーション講座

子どもと少し離れ、自分と我が子に合ったコミュニケーション方法を、個人ワークとグループワークで考えます。お子さんは別室で保育士と楽しく過ごします。お一人でもご夫婦でも参加できます。少しでも立ち止まり、子どもへの伝え方を見直してみませんか。

- ★日時：1月12日(金)・19日(金)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
- ★定員：15組程度  
託児あり 託児対象は6か月から4歳(年少児)
- ★持ち物：筆記用具、子の着替え、オムツ、飲み物など
- ★予約/問合せ先：中央子育て支援センター  
Tel.0268-26-3096

## 初めての妊娠の方・第一子が0歳児親子 限定ひろば



### マタニティ&ベビーday

~ようこそ!子育て支援センターへ~

- ★日時：12月16日(土)13:00~15:45  
予約不要 時間内出入り自由
- ★場所：中央子育て支援センター にじいろひろば
- ★対象：上田市にお住まいの・初妊婦さんとそのご家族  
・第一子が0歳親子  
(その他の方は10時~12時の利用をお願いします)
- ★内容：交流、ふれあい遊び、絵本読み聞かせ、  
ねんねアート・マタニティフォト撮影
- ★問合せ先：中央子育て支援センター Tel. 26-3096



## お父さん向け、託児付き子育て講座

### ノーバディーズ・パーフェクト(NP) プログラム~父親体験講座~

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」というカナダ生まれの親応援プログラムです。

どのようなプログラムか知っていただくために、父親対象の体験講座を開催します。自分に合った子育てを見つける第一歩として、お父さん、ご参加ください。

- ★日時：1月14日(日) 10:00~12:00 受付9:45~
- ★場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ2階
- ★対象：上田市にお住まいの0~3歳の子どもの  
育てているお父さん
- ★定員：10組程度  
託児あり 託児対象は6か月から4歳(年少児)
- ★予約/問合せ先：中央子育て支援センター  
Tel.0268-26-3096



### <ひろばお休みのお知らせ>

- 中央子育て支援センター  
12月6日(水)・28日(木)~1月3日(水)
- 神科・泉田・真田子育て支援センター  
12月29日(金)~1月3日(水)
- 中丸子子育て支援センター  
12月6日(水)午前・13日(水)午前、  
12月29日(金)~1月3日(水)
- 西内子育て支援センター  
12月28日(木)~1月9日(火)

