

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

●中八子 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・子育ち支援課 中央子育て支援センター

### 家族向け 室内で運動イベント



### ~寒さなんてへっちゃらさ いっぱい遊んで冬を楽しもう~

★日 時:1月22日(月)10:00~11:45 受付10:00~

★場 所:神川公民館(上田市蒼久保1212-1)

★参加費:ひと家族300円

★対 象:就園前の概ね I 歳以上のお子さんとそのご家族 要予約 先着 I 5組

★持ち物:水筒、親子とも動きやすい上履き

★予約締切:1月18日(木)

### <申し込み方法>

参加されるお子さんと保護者の名前、連絡先電話番号を 申込みフォームまたは下記Eメールアドレスから送信してください Eメールアドレス challenge-mamma-415@ezweb.ne.jp



お楽しみの "パン食い競争"も ありますよ!

申込フォーム



### 初めての出産の方・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:1月20日(土)13:00~15:45

\*予約は不要です

\*時間内の入退室は自由です

★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

\*初めての赤ちゃんを迎える妊婦さんとそのご家族

\*第一子がO歳の親子

(その他の方は10時~12時の利用をお願いします)

子育て支援センター

休止日のお知らせ

\*中央子育て支援センター にじいろひろば\*

★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

# B.F. Q.F. C.F. B.F. Q XVX CX

# ノーバディーズ・パーフェクト(NP) プログラム ~父親コース~

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。今年度初めて父親コースを開催します。子育て中のお父さん、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う。

#### \*日時\*

2月4日、11日、18日、25日、3月3日、10日いずれも日曜日 10:00~12:00

#### \*対象\*

市内在住で0歳~3歳の子どもを育てている父親

### \*定員\*

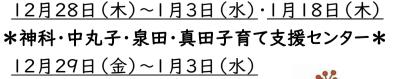
IO名程度

託児あり 託児対象は6か月~4歳(年少児) 申込み締切日:1月22日(月)



## \*問合せ・申込み先\*

<u>中央子育て支援センター</u> Tel 0268-26-3096 詳細は各支援センター掲示、又はホームページを ご覧ください



\*西内子育て支援センター\* 12月28日(木)~1月9日(火)



BATH O MEN CONTRACTOR