



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

家族向け 室内で運動イベント

ふあみりーちゃれんじらんど

～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、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0歳の親子
(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*
- 10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*
- 中央子育て支援センター 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

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*
 - 12月28日(木)～1月3日(水)・1月18日(木)
 - *神科・中丸子・泉田・真田子育て支援センター*
 - 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)
-