



# 子育て支援センター通信

子育て情報 No.7 令和6年10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
- 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

## あかちゃんふれあい講座



- ★日時：10月16日（水）・23日（水）の2回で1コース  
10：00～11：30（受付は9：45～）
- ★場所：中丸子育て支援センター
- ★対象：上田市にお住いの方  
3カ月頃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への参加が初めての方
- ★予約：中丸子育て支援センター TEL0268-42-2678
- ★予約受付：10月1日（火）9：00～
- ★定員：8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、参加者での座談会、  
助産師への相談など
- ★持ち物：バスタオル、お茶（お母さんの水分補給のため）など

## 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：10月19日（土） 13：00～15：45  
予約はいりません/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：上田市にお住いの方  
初めての赤ちゃんを迎える妊婦さんとその家族
- ★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など



## ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム



父親コース  
～完璧な親はいない～

ノーバディーズ・パーフェクト (NP) プログラムは「誰も完璧な親はいない、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。子育て中のお父さん、子育て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。

- ★日時：11月10日、17日、24日、12月1日、8日、15日の全6回  
いずれも日曜日 10：00～12：00
- ★場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- ★対象：上田市にお住いの0歳から3歳までのお子さんのお父さん
- ★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）
- ★申込締切日：10月28日（月）
- ★問合せ先：中央子育て支援センター TEL0268-26-3096
- ※内容の詳細は広報うえだ9月号、  
またはホームページをご覧ください。

申込先 ながの電子申請



## わんぱくパーク

～川辺で楽しくハッピーハロウィン♪～



- ★日時：10月16日（水） 10：15～11：45  
（受付：10：00～10：15）
- ★場所：道と川の駅 おとぎの里  
（上田市小泉字塩田川原2575-2）  
雨天時：西部公民館
- ★対象：就園前のお子さんとその家族
- ★定員：先着15組
- ★持ち物：水筒・帽子・着替え（必要な方）  
歩きやすい靴（雨天時は親子ともに上履き）



★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」、  
「連絡先の電話番号」をチャレンジママプロジェクトに  
メールにてお申し込みください。

✉メールアドレス

challenge-mamma-415@ezweb.ne.jp

申込フォーム



## お知らせ

中央子育て支援センター<にじいろひろばより>

- 10月19日（土）の開所時間は  
10：00～12：00、13：00～15：45です
- ※13：00からはマタニティ&ベビーdayを開催します  
1歳以上のお子さんは10：00～12：00の利用をお願いします

10月の  
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>】

★10月8日（火）・31日（木）

【中丸子育て支援センターの休止日】

★10月16日（水）午前・23日（水）午前  
午後は1時から開所します。