




- 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

赤ちゃんとお母さん向け講座

**初めての出産の方
第一子が0歳児親子 限定ひろば**

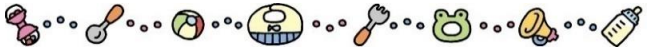
あかちゃんふれあい講座 

- ★日時：9月11日（水）・18日（水）の2回で1コース
10：00～11：30（受付は9：45～）
- ★場所：真田子育て支援センター
- ★対象：上田市にお住まいの方
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：真田子育て支援センター Tel.0268-73-2140
- ★予約受付：8月28日（水）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

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：9月21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：上田市にお住まいの方
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






親子 外遊びイベント

わんぱくパーク
～残暑を楽しもう！お水と遊ぼう！～

- ★日時：9月20日（金） 10：15～11：45
(受付：10：00～10：15)
- ★場所：古城緑地広場（上田市真田町長8064-1）
雨天の場合：真田中央公民館
- ★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 







**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**

「父親同士で話がしたい」「ノーバディーズ・パーフェクト (NP) プログラムって何をするの?」と思っている方、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。昨年度参加したお父さんからご好評をいただいた講座をぜひ体験してみてください。

- ★日時：10月6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歳の子どもを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）
- ★持ち物：飲み物、託児でお子さんに必要な物（飲み物、オムツ着替え1組、フェイスタオルなど）
- ★問合せ先：中央子育て支援センター Tel.0268-26-3096
- ★申込方法：右記の申込フォームからお申し込みください。

申込フォーム 





9月のお知らせ



中央子育て支援センター

- ★休止日 9月12日（木）・25日（水）
- ★9月21日（土）午後はマタニティ&ベビーday開催日です。1歳以上のお子さんは10時から12時の利用をお願いします。

そえひ子育て支援センター

- ★休止日 9月11日（水）AM・18日（水）AM

**中央子育て支援センター<にじいろひろば>
開所時間変更のお知らせ**

- ★ 9月2日（月）から10：00～16：00まで通して開所となります。（12：00～13：00も利用できます。）
- ★ 食事は、当面の間ご遠慮ください。

