



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：12月4日（水）・11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：11月20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）など



### ふぁみりーちゃれんじらんど

～リリン、ララン、楽しいクリスマス～

- ★日時：12月11日（水） 10:15～11:45  
（受付：10:00～10:15）
- ★場所：塩田公民館（上田市中野20）
- ★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御家族
- ★定員：先着15組
- ★持ち物：水筒・親子とも歩きやすい上履き
- ★予約締切：12月5日（木）
- ★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  
申込みフォーム



### ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム

- 「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。子育てをする仲間と話しながら、自分に合った子育て方法を探してみましょ。
- ★日時：1月24日、31日、2月7日、14日、21日、28日の全6回  
いずれも金曜日 10：00～12：00
  - ★対象：ひとまちげんき・健康プラザうえだ
  - ★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母さん
  - ★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）
  - ★申込み締切日：1月10日（金）
  - ★持ち物：飲み物、託児の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）
  - ★申込み・問合せ先：中央子育て支援センター Tel.0268-26-3096



### マタニティ&ベビーday

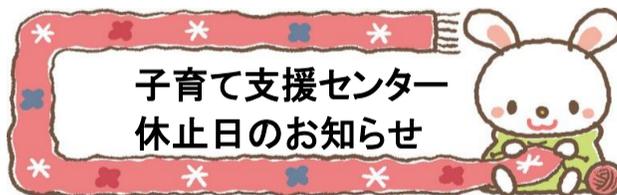
～ようこそ！子育て支援センターへ～

- ★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  
第一子が0歳の親子
- ★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
- ★問合せ：中央子育て支援センター Tel. 0268-26-3096



中央子育て支援センター<にじいろひろばより>

- ★12月21日（土）の開所時間  
10：00～12：00  
13：00～15：45 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



- ★中央子育て支援センター<にじいろひろば>  
12月12日（木）・27日（金）  
12月29日（日）～1月3日（金）  
※12月28日（土）、1月4日（土）、5日（日）  
は開所しています
- ★泉田子育て支援センター  
12月28日（土）～1月5日（日）
- ★神科・中丸子・真田子育て支援センター