



子育て支援センター通信

子育て情報 No.12 令和7年3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

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：3月15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



ノーバディーズパーフェクト(NP) プログラム

令和6年度のノーバディーズ・パーフェクト（NP）プログラムに大勢の方にご参加いただき、ありがとうございました。
各コースごと、様々なテーマでプログラムを行い、感想を寄せていただきました。

実施したテーマ ・メディアとの付き合い方 ・食事 ・歯磨き
・自分時間 ・夫（妻）のこと ・育休など

参加者の感想 ・「悩みが共有でき、心が軽くなった」
・「完璧を目指さないで自分ができる範囲でいいと思えるようになった」

令和7年度は年間4コースを計画しています。1コースは6月から始まります。詳細は4月以降のホームページや支援センター内掲示等をご覧ください。

～参加者から～
絶対参加してよかったと思えるプログラムです。

令和6年度父親対象コースの様子



子育て支援センターよりお知らせ

【中央子育て支援センター】

- ・にじいろひろば休止日
3月の休止日 3月6日（木）・21日（金）
4月の休止日 4月1日（火）・17日（木）



【神科子育て支援センター】

- ・3月22日（土）は併設保育園卒園式のため休止となります。

【中丸子育て支援センター】

- ・3月22日（土）は併設保育園卒園式のため休止となります。
- ・4月2日（水）午前は10時から開所します。

【真田子育て支援センター】

- ・3月22日（土）は併設保育園卒園式のため休止となります。



中央子育て支援センター<にじいろひろばより>

- ★ 3月15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

神川子育てひろばよりお知らせ

令和6年度最終日は3月18日（火）です。
令和7年度は4月8日（火）から開催します。どうぞご利用ください。
詳細は中央子育て支援センターへお問い合わせください。
★問合せ先：中央子育て支援センター TEL 0268-26-3096



上田市ホームページ 神川子育てひろば →

中塩田子育てひろばよりお知らせ

中塩田子育てひろばは中塩田小学校の春休みに伴い、
3月17日（月）から3月31日（月）の開催場所が
塩田公民館に変更となります。どうぞご利用ください。
詳細は中塩田子育てひろばへお問い合わせください。
★問合せ先：TEL 070-4204-4316



上田市ホームページ 中塩田子育てひろば →