



子育て支援センター通信

子育て情報 No.5令和8年8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～

予約不要



- *日時：8月22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：上田市に在住の方
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：ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、交流
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 26-3096



あかちゃんふれあい講座

要予約



- *日時：9月4日（金）・9月11日（金）
*本講座は2日間参加する形式の講座です
10：00～11：30（受付は9：45～）
- *場所：中丸子子育て支援センター
- *予約：中丸子子育て支援センター TEL 42-2678
- *予約受付：8月4日（火）9：00～
- *定員：8組
- *対象：上田市に在住の方
3か月頃から寝返りの頃くらいのあかちゃん
あかちゃんふれあい講座に初めて参加するお母さん
- *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やあそび、参加者による交流会
助産師への相談など
- *持ち物など：バスタオル2枚、赤ちゃんの外出に必要なもの
（オムツ、着替え、ミルク、授乳ケープなど）
お母さんの水分補給用の飲み物
お母さんは動きやすい服装でご参加ください



ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム ～完璧な親はいない～

要予約



「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の方法を
探してみましょう。

- *日時：9月3日、10日、17日、24日、10月1日、8日
いずれも木曜日 10：00～12：00
- *場所：ひとまちげんき・健康プラザ2階
- *対象：上田市にお住いの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：8月21日（金）
- *問合せ、申込み先：中央子育て支援センター TEL0268-26-3096



中央子育て支援センター
<にじいろひろば>より

8月の休止日 8月4日（火）・8月20日（木）

- *8月22日（土）の開所時間は、10：00～12：00です。
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時から12時の利用をお願いします。

