

須坂市子育て支援センターの育児講座

子育て支援センターでは、子育て支援のひとつとして、乳幼児の保護者を対象にした育児講座を開催しています。

育児講座を通して、利用者同士が安心して話し合う過程で仲間を作り、他の利用者と交流しサポートしあえる関係を築きます。また、育児に必要な基本知識を獲得することで、育児不安の軽減と親の絆づくりを応援していきます。

育児講座一覧

	対 象	講座名	期間・回数など
①	パパ・ママ向け	すくすく育児ランド 	年間前期・後期（それぞれ5回シリーズ）
②	パパ・ママ向け	ほっとタイム 	年間3回（お子さんの年齢に合わせて1回）
③	パパ向け	すくすくパパ 	年間3回
④	おじいちゃん・おばあちゃんと パパ・ママ向け	すくすくホーム	年間1回 
⑤	親子向け	ミニ講座	月2回程度（木曜日）

※募集は都度、支援センター・センターだより・広報すざか・インスタ・ブログ等にてお知らせしています。

その他 子育て支援センターの活動

- ・地域の「子育て広場」の支援
- ・中学生・高校生と赤ちゃんふれあい交流
- ・子育てサークルの育成や支援
ex.0歳児ママのおしゃべり会
(第2・4金曜日にベビーコーナーで開催)
- ・育児用品貸出事業



- ・「〇園はどんなところ？園の先生と話そう」会
- ・bota 関連講座
- ・市内5児童センターとの連携
- ・就労関係の情報提供、就労相談時の託児

① パパ・ママ向け すくすく育児ランド 年間計画



＜ 前 期 ＞		
日 時	内 容 ・ 講 師	目 的
6月3日（火） 10：00～11：30	【絵本】 講師 絵本アドバイザー 清水美奈子さん	「絵本はこころの栄養」 幼児期における絵本の役割を知り、子どもとふれあうことの大切さを学ぼう。幼児期に楽しみたい絵本の選び方について知ろう。
6月9日（月） 10：00～11：30	【健康】 講師 須坂市保健師	「親の健康を見直そう！」 計測を通して自分の健康を振り返り、今後の生活に向けて考えよう。 
6月16日（月） 10：00～11：30	【グループ トーク】 参加の皆さんと センター職員	「みんなでワイワイ話そうよ！」 親同士で子育てについて一緒に考え、思いや経験を共有しよう！育児の孤立やストレスの軽減をしましょう。
6月23日（月） 10：00～11：30	【栄養】 講師 須坂市栄養士	「元気モリモリ、おいしいご飯のすすめ方」 ① 子どもの発育に必要な栄養・おやつ役割・食育について学ぼう。 ② 食事のバランスについて考えよう。 ③ 調理のデモンストレーションや試食を通し、楽しみながら食事に関することを知ろう。
6月30日（月） 10：00～11：30	【ヨガ】 講師 Cocohana 代表 跡部奈美さん	「親の心のセルフケア」 心理カウンセラーでもあるヨガの先生が、みなさんの心をほぐしながら、子どもへの寄り添い方を伝えます。気持ちの安らぐひと時を過ごして、心も体も笑顔になりましょう。
＜ 後 期 ＞		
日 程	内 容 ・ 講 師	目 的
9月30日（火） 10：00～11：30	【絵本】 講師 絵本アドバイザー 清水美奈子さん	「絵本はこころの栄養」 幼児期における絵本の役割を知り、子どもとふれあうことの大切さを学ぼう。幼児期に楽しみたい絵本の選び方について知ろう。
10月7日（火） 10：00～11：30	【健康】 講師 須坂市保健師	「親の健康を見直そう！」 計測を通して自分の健康を振り返り、今後の生活に向けて考えよう。
10月14日（火） 10：00～11：30	【グループ トーク】 参加の皆さんと センター職員	「みんなでワイワイ話そうよ！」 親同士で子育てについて一緒に考え、思いや経験を共有しよう！育児の孤立やストレスの軽減を図りましょう。

10月20日(月) 10:00~11:30	【ヨガ】 講師 Cocohana 代表 跡部奈美さん	「親の心のセルフケア」 心理カウンセラーでもあるヨガの先生が、みなさんの心をほぐしながら、子どもへの寄り添い方を伝えます。気持ちの安らぐひと時を過ごして、心も体も笑顔になりましょう。
10月28日(火) 10:00~11:30	【栄養】 講師 須坂市栄養士	「元氣モリモリ、おいしいご飯のすすめ方」 ① 子どもの発育に必要な栄養・おやつ役割・食育について学ぼう。 ② 食事のバランスについて考えよう。 ③ 調理のデモンストレーションや試食を通し、楽しみながら食事に関することを知ろう。

※講座申し込みはお電話☎026-245-6588 まで

※子育て支援センターにて託児があります。

② (パパ・ママ向け講座) ほっとタイム



目的: 子育て中の同じ立場で子育てについて共に考え、思いや経験を共有しストレスの軽減を図りましょう。

…子育てトークをしよう…

日程	0歳児のお子さんをもつ保護者	1・2歳児のお子さんをもつ保護者
第1回	5月20日(火) 13:30~15:00	5月22日(木) 10:00~11:30
第2回	8月19日(火) 時間は検討中	8月21日(木) 10:00~11:30
第3回	2月 4日(水) 時間は検討中	2月 5日(木) 10:00~11:30

③ (パパ向け講座) すくすくパパ



目的: 同世代の子どもをもつ父親同士の交流を深めましょう。

	日 時	内 容
①	7月13日(日) 10:00~11:30	お父さんとあそぼう day!
②	11月22日(土) 10:00~11:30	内容検討中
③	2月 1日(日) 10:00~11:30	内容検討中

④ (おじいちゃん・おばあちゃん と パパ・ママ向け講座) すくすくホーム



目的: 祖父母世代と現代の子育ての仕方が変化してきている中、両世代の育児に対する考えや思いを話し合い、お互いの思いを共有することでより良い子育て・孫育てにつなげていきましょう。

11月10日(月)	10:00~11:30	「一緒に話そう・学ぼう・楽しもう!! ～笑顔で子育て 孫育て～」
-----------	-------------	-------------------------------------

⑤ (パパ・ママ・子ども向け) ミニ講座



目的: 親子で一緒に楽しんだり、学んだりしましょう。

毎月2回程度	都度お知らせします	内容: 赤ちゃんマッサージ・親子ピクス ミニコンサート・歯の健康教室・乳幼児救急法 等
--------	-----------	--