




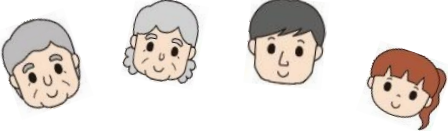


## 令和8年度 須坂市子育て支援センターの育児講座

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 (託児あり)	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 (託児あり)	ほっとタイム 	年間2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 (託児あり)	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10:30~)

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

※ 講座についての問い合わせは、お電話☎026-245-6588まで。

### 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
- 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
- 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)
- 「ふたごっち day」「マタニティ day」



- 「〇園はどんなところ?園の先生と話そう」会
- 「〇園へ行こう!」園交流
- 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2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。 
6月9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15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。
6月23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。
6月30日(火) 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。
〈 後 期 〉		
日 程	内容・講師	目 的
9月29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6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13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19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27日(火) 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。

## 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(水) 13:30~15:00	5月21日(木) 10:00~11:30
第2回	1月20日(水) 13:30~15:00	1月21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12日(日) 10:00~11:30	お父さんとあそぼう day!
②	10月17日(土) 10:00~11:30	戸外であそぼう! (場所は未定)
③	1月31日(日) 10:00~11:30	お父さんとあそぼう day!

## 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26日(木)	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
--------	-----------	---