

# 令和8年度 千曲市子育てひろば

子育て中の皆さん、子どもたちと一緒に遊びながら楽しいひとときを過ごしませんか。

- ・参加対象者は市内在住の方のみとします。
- ・人数制限がある為、各講座の3週間前から予約を受付します。裏面の予約方法をご覧ください予約をお願いします。

☆開催時間…各会場とも午前10時～11時 (受付9時30分～)

☆持ち物…創造館・児童センター・児童館は上靴持参 0歳児のつどいはバスタオル持参

月	日	曜日	内 容	会 場	定員	受付開始日
4月	21	火	0歳児のつどい	ことぶきアリーナ千曲	30組	3月31日
	28	火	スマイルママ	戸倉創造館	20組	4月7日
5月	19	火	リトミック	ことぶきアリーナ千曲	25組	4月28日
	26	火	稲荷山(ベビ-リトミック) 上山田(親子リズムレク)	児童センター・児童館	10組	5月7日
	27	水	屋代(0歳児のつどい)			
6月	2	火	0歳児のつどい	戸倉創造館	30組	5月12日
	6	土	育児参加促進事業 パパといっしょに運動あそび	ことぶきアリーナ千曲	20組	5月16日
	16	火	スマイルママ	ことぶきアリーナ千曲	20組	5月26日
	23	火	埴生(親子リズムレク) 戸倉(0歳児)	児童センター・児童館	10組	6月2日
	24	水	東部(ベビ-リトミック) 更級(歯科相談・お話し)			6月3日
	30	火	親子リズムレク	ことぶきアリーナ千曲	20組	6月9日
7月	7	火	リトミック	戸倉創造館	25組	6月16日
	14	火	八幡(0歳児のつどい) 五加(ベビ-リトミック)	児童センター・児童館	10組	6月23日
	15	水	稲荷山(親子リズムレク)			6月24日
	21	火	ツインズ&マザーズ	更埴子育て支援センター	10組	6月30日
	28	火	0歳児のつどい	ことぶきアリーナ千曲	30組	7月7日
8月	4	火	スマイルママ	戸倉創造館	20組	7月14日
	25	火	リトミック	ことぶきアリーナ千曲	25組	8月4日
9月	1	火	運動あそび	戸倉創造館	25組	8月11日
	8	火	0歳児のつどい	戸倉創造館	30組	8月18日
	15	火	戸倉(ベビ-リトミック) 上山田(0歳児のつどい)	児童センター・児童館	10組	8月25日
	16	水	屋代(親子リズムレク)			8月26日
	29	火	スマイルママ	ことぶきアリーナ千曲	20組	9月8日

## 講 師

リトミック・・・親子でピアノの音に反応しながら楽しく表現活動をする(歩ける頃～)

堀口愛子先生

ベビ-リトミック・・・音楽に慣れ親しみながら親子のふれあい遊びを楽しむ(6カ月頃～)

運動あそび・・・親子で体を動かしてあそび(走れる頃～)

NPIC長野体育指導センター

0歳児のつどい・・・赤ちゃん体操・産後のストレッチなど(バスタオル持参)

若林洋子助産師

ことぶきアリーナ・戸倉創造館は妊婦さんも参加できます。(要予約)

スマイルママ・・・子育て中のお母さんのためのヨガ・ストレッチなど(託児あり)

増田恵理先生

歯科相談・お話し・・・乳幼児の歯に関するお話し・歯科相談と

千曲市歯科衛生士

お話しネットワークさんによる絵本や紙芝居の読み聞かせ

お話しネットワーク

親子リズムレク・・・親子でリズムあそびをしたり体を動かして楽しむ(歩ける頃～)

太田靖子先生



ツインズ&マザーズ・・・双子(またはそれ以上)のお子さんを持つ親のつどい(託児あり)

パパといっしょに運動あそび・・・パパと一緒に体を使ってあそび(走れる頃～)

NPIC長野体育指導センター

月	日	曜日	内 容	会 場	定員	受付開始日
10月	6	火	埴生(バビ-リトミック) 五加(親子リズムレク)	児童センター・児童館	10組	9月15日
	7	水	更級(0歳児のつどい)			9月16日
	20	火	リトミック	戸倉創造館	25組	9月29日
	25	日	育児参加促進事業 パパといっしょに運動あそび	ことぶきアリーナ千曲	20組	10月4日
	27	火	0歳児のつどい	ことぶきアリーナ千曲	30組	10月6日
11月	10	火	東部(歯科相談・お話会) 稲荷山(0歳児のつどい)	児童センター・児童館	10組	10月20日
	11	水	八幡(親子リズムレク) 上山田(バビ-リトミック)			10月21日
	17	火	スマイルママ	戸倉創造館	20組	10月27日
	24	火	リトミック	ことぶきアリーナ千曲	25組	11月3日
12月	1	火	親子リズムレク	戸倉創造館	20組	11月10日
	8	火	0歳児のつどい	ことぶきアリーナ千曲	30組	11月17日
	15	火	屋代(バビ-リトミック) 更級(親子リズムレク)	児童センター・児童館	10組	11月24日
	16	水	埴生(0歳児のつどい)			11月25日
1月	19	火	リトミック	戸倉創造館	25組	12月29日
	26	火	スマイルママ	ことぶきアリーナ千曲	20組	1月5日
2月	2	火	0歳児のつどい	戸倉創造館	30組	1月12日
	9	火	八幡(バビ-リトミック) 五加(0歳児のつどい)	児童センター・児童館	10組	1月19日
	10	水	東部(親子リズムレク) 戸倉(歯科相談・お話会)			1月20日
	16	火	運動あそび	ことぶきアリーナ千曲	25組	1月26日
3月	2	火	リトミック	戸倉創造館	25組	2月9日
	9	火	ツインズ&マザーズ	上山田子育て支援センター	10組	2月16日
	16	火	0歳児のつどい	ことぶきアリーナ千曲	30組	2月23日

### 【予約方法】

会 場	予約・キャンセル等の方法			LINE予約 QRコード	
	前日正午まで	前日正午過ぎ～17:00 までのキャンセル	当日の欠席連絡		
ことぶきアリーナ千曲	LINEから予約・ キャンセル可能	電話連絡 〈連絡先〉更埴子育て支援センター			
戸倉創造館		電話連絡 〈連絡先〉上山田子育て支援センター			
育児参加促進事業 パパといっしょに 運動あそび 6/6(土)・10/25(日) ことぶきアリーナ千曲		6/6 (土)	電話連絡 〈連絡先〉上山田子育て支援センター		
		10/25 (日)	電話連絡 〈連絡先〉 上山田子育て支援センター	【当日】電話連絡 〈連絡先〉 更埴子育て支援センター	
児童センター・ 児童館	ご希望の児童館・児童センターへ電話予約をお願いします キャンセルや当日の急な欠席の場合も、予約をした児童館・児童センターへお電話ください (受付時間 10時～16時)				
	東部児童センター……Tel 274-0415	戸倉児童館……Tel 276-1670			
	屋代児童センター……Tel 272-5872	更級児童館……Tel 275-5812			
	埴生児童センター……Tel 272-0421	五加児童館……Tel 275-4011			
	稲荷山児童センター……Tel 273-3355	上山田児童館……Tel 275-1754			
	八幡児童センター……Tel 274-3844				

### 【問い合わせ】

更埴子育て支援センター      Tel 273-6180   Fax 273-6182      休館日：土曜日、年末年始  
 上山田子育て支援センター      Tel 275-6017   Fax 275-6027      休館日：日曜日、年末年始