



第20回子育て広場



時 1月29日(土) 10:20~11:30

所 アピオあおもり イベントホール

内①「親子で楽しむマジックと音楽と絵本の時間
～大友剛さんといっしょ～」

②子育て関連団体パネル展示
1月20日(木)～2月8日(火)

対人①概ね2歳以上の子どもと保護者、子育て支援関係者各60人(申込順)

料 無料

備 未就学児は無料の託児あり

(20人(申込順)/1月20日(木)までに申込み)

申 問 事前に、電話・FAX・Eメールまたは直接、青森県子ども家庭支援センター(☎017-732-1011 年末年始・水曜日を除く9:00~17:00、☎017-732-1073、✉kodomoi-ken@apio.pref.aomori.jp)へ

※検温やマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。また、やむを得ず内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。



血管いきいき講座

心疾患・脳血管疾患の要因となる高血圧や糖尿病。血圧や血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化につながります。生活習慣病予防のため、高血圧や糖尿病のしくみ、減塩のコツについて保健師、栄養士がわかりやすくお伝えします。

| 開催日 | 時 間 | 会 場 |
|----------|-------------------------------|----------------|
| 1月11日(火) | 10:00~12:00 (受付9:30~10:00) | 戸山市民センター |
| 1月20日(木) | | 北部地区農村環境改善センター |
| 1月25日(火) | | 東部市民センター |
| 2月8日(火) | | 沖館市民センター |
| 2月18日(金) | | 中央市民センター |
| 2月21日(月) | | 元気プラザ |

内 保健師・栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ(血圧計、血管年齢計等)

対 血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた

内 備 各25人(申込順)/マスクの着用をお願いします

申 問 いずれも前日(土・日、祝日除く)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

健診結果から血管の変化をわかりやすく説明します。ご希望のかたは健診結果をお持ちください。



健康づくり推進課スタッフ



マタニティ講座

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)

①沐浴サロン講座

時 1月16日(日)

午前の部10:00~12:00(9:30~受付)

午後の部13:30~15:30(13:00~受付)

内 沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～ など

②ウェルカムベビー! 講座

時 1月26日(水) 10:00~12:00(9:30~受付)

内 Let's オムツ交換&抱っこ! など

③お口のケアと食育講座

時 1月26日(水) 13:30~15:30(13:00~受付)

内 ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア(講師:歯科医師)、手作り減塩スープの試食 など

①～③いずれも、

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

対 本市に住民票がある妊婦とご家族

内 各12組(申込順)

申 ①は1月11日(火)~14日(金)、②③は1月17日(月)~21日(金)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ

オンライン講座

①オンライン講座1 沐浴編

時 1月24日(月) 10:00~10:30/沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時 1月24日(月) 10:45~11:15

内 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③オンライン講座3 マタニティライフ編

時 1月24日(月) 11:30~12:00/早産予防、栄養

①～③いずれも、

対 本市に住民票がある妊婦とご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)

内 各5組(申込順)

申 1月21日(金)までに、電話またはEメールで、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

