

### マタニティ講座

#### ①お口のケアと食育講座

時10月22日(土) 13:30~15:30 (13:00~受付)

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師/歯科医師】、いいこといっぱい!母乳育児 ほか

#### ②ウェルカムベビー!講座

時10月29日(土) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所浪岡総合保健福祉センター

因なるほど!赤ちゃんの世界、ウキウキふれあい遊び、沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~ ほか



#### ①②いずれも

因因本市に住民票がある妊婦とそのご家族/

①12組(申込順)②8組(申込順)

備母子健康手帳、筆記用具持参

因①は10月17日(月)~21日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ。②は10月24日(月)~28日(金)に、電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ。



### 11月の助産師による心と体のケア相談

時11月2日(水)・29日(火) 各日①10:00~②11:00~

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)

因本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

因各日①・②ともに1組(申込順)

備母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

因因希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



### ペアレントメンターによる傾聴

発達障がいの子どもの育てた経験のある親が、ペアレントメンターとして、話をじっくりとかがいます。日頃の悩みや不安を語ってみませんか。発達障がいもしくはその疑いのある子どもの保護者が対象です。※電話や「Zoom」での対応も可能です

時11月16日(水) 10:00~、11:00~

所因青森県発達障害者支援センター「ステップ」(県民福祉プラザ3階)/2組

因因11月8日(火)までに、青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



### 親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業

子育てと健やかな子どもの育ちを支援することを目的に、様々な体験を通じて親子のスキンシップを図るとともに、子育て支援関係者の資質向上を図る研修会等を開催します。ぜひご参加ください!



#### 子どもと楽しむ 絵本でごっこあそび

時11月13日(日) ①10:00~10:50 (9:45~受付)

②11:10~12:00 (10:55~受付)

因因備絵本選びや読み聞かせでイヤイヤ期をのりきるヒントに!/0~3歳児親子、子育て支援に興味のあるかた/無料託児(4~6歳児)は各回5人(11月5日(土)までに要申込/申込順)



#### 簡単!楽しい!クレヨンアート

時11月13日(日) 13:00~15:00 (12:40~受付)

因因備幼児から楽しめるクレヨンで作品作りと技法を素材別に紹介/保育士、学童保育支援員等の子育て支援関係者及び子育て支援に興味のあるかた/無料託児(0~6歳児)は5人(11月5日(土)までに要申込/申込順)

#### いずれも

所因因料アピオあおもり大研修室/講師:山口裕美子さん(おもちゃコンサルタントマスター)/20人(申込順)/無料

因因10月14日(金)から、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 水曜日を除く9:00~17:00、☎017-732-1073、✉kodomom-iken@apio.pref.aomori.jp)へ

## ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用をお願いします



### ＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

#### リーダーと運動しよう！体力づくり講座

時①11月1日②11月8日③11月15日④11月22日の火曜日  
いずれも10:00～11:15

所元気プラザ

因椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

因備各25人（申込順）／公共交通機関でお越しください

因開10月31日（月）までに、①～④から2つ選択し、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

#### 中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時11月10日（木）10:00～11:30

所県民福祉プラザ2階多目的室2A

因因健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動／20人（申込順）

備タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

因開11月4日（金）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

### ＊体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

時11月2日（水）10:00～11:30

所西部市民センター 3階

因因①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、健康相談（予約優先）／各25人（申込順）

備公共交通機関でお越しください

因開10月28日（金）までに、①②両方またはどちらかを  
選択し、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

### ＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
10/18(火)10:00～	すみれ会館	健康体操
10/28(金)14:00～	東部市民センター	ストレッチ
11/7(月)13:30～	中部クリニック	健康体操
11/14(月)14:00～	ほろがけ福祉館	健康体操
11/16(水)13:30～	奥野団地集会所	ストレッチ

料無料

因人数を制限する場合がありますので、ご了承ください  
因開事前に、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

### ＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいつくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	11/9(水) 10:30～11:30	今日から実践 バランス食講座
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①11/9(水) ②11/22(火) 11:00～12:00	①初めての運動教室 ②自分に合った体操を見つけよう
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①11/14(月) ②11/28(月) 10:30～11:30	①初めての運動教室 ②ちょっと寄り道、みんなで体操！

料備無料／検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします  
因開高齢者支援課（☎017-734-5326）

## あおもい職域健康づくりリーダー育成ゼミ開講！

市では、働き盛り世代の健康増進に向けて、職場の健康づくり活動を推進する「あおもい職域健康づくりリーダー」を育成します。

時所11月4日（金）9:50～16:30（予定）／柳川庁舎

因講義、健康・体力測定、運動等、健康について学ぶ  
因市内の企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた

- ・職場の健康づくりを担当しているかた
- ・職場での健康づくり活動ができるかた

因料30人／無料

備動きやすい服装でマスク着用の上、お越しください

因開10月25日（火）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



職場で、健康づくりに取り組んでみませんか？

※本育成ゼミは、青森県が実施する「青森県健康経営認定制度」の認定要件のうち、必須要件に記載されている「青森県医師会健やか力推進センターの健康づくり担当者の養成研修等」に該当します。

