



## 妊婦さんや産婦さん のための講座・相談

### マタニティ講座

#### ①シミュレーション講座

時 2月4日(土) 10:00~12:00 (9:30~受付)

因 もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験) ほか

#### ②お口のケアと食育講座

時 2月8日(水) 13:30~15:30 (13:00~受付)

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



#### ①②いずれも

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 本市に住民票がある妊婦とそのご家族

因 各12組(申込順)

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 1月30日(月)~2月3日(金)に、

電話で、あおもり親子はぐくみ

プラザ(☎017-718-2984)へ



## 2月の助産師による心と体のケア相談

時 2月1日(水)・22日(水)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

申 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 土・日、祝日を除く)へ



## 第21回子育て広場



### ガーガーズのあそびうたライブ

時 2月11日(土) 10:20~15:00

①午前の部…ピヨピヨコース(10:10~受付)

10:20~10:30 挨拶・オリエンテーション

10:30~11:30 ガーガーズのあそびうたライブ

②午後の部 ガーガーコース(13:40~受付)

13:50~14:00 挨拶・オリエンテーション

14:00~15:00 ガーガーズのあそびうたライブ

所 アピオあおもり イベントホール

因 ①概ね0~3歳までの子どもと保護者、子育て支援関係者 ②概ね4~6歳までの子どもと保護者、子育て支援関係者

人料 ①②各60人(申込順)/無料



## 子育て関連団体パネル展示

時 1月27日(金)~2月17日(金) 9:00~16:00

※水曜日を除く

所 アピオあおもり 1階エントランス

備 無料託児(未就学児10人)あり。※1月31日(火)までに要申込(申込順)

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 水曜日を除く9:00~17:00、☎017-732-1073、✉kodomo-iken@apio.pref.aomori.jp)へ

### gaagaaS(ガーガーズ)

まつむらしんごさんと別府のどかさんによるキッズミュージックユニット。子どもから大人までみんなで楽しめる音楽をテーマに、あそびうたやダンス、絵本の読み聞かせなど元気あふれる楽しいステージで活動中♪

掲載の内容は、12月19日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

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

＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
1/17(火)10:00～	すみれ会館	ストレッチポール体操
1/25(水)10:00～	横内市民センター	セラバンド体操
1/25(水)10:30～	相馬町市民館	体力測定
2/21(火)13:30～	青森保健生協本部	セラバンド体操

料無料

備人数を制限する場合がありますので、ご了承ください  
 申問事前に、電話で、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づ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
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	① 2/9(木) ② 2/24(金) 11:00～12:00	①初めての運動教室 ②脳トレでいきいき元気!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	① 2/10(金) ② 2/22(水) 10:30～11:30	①今日から実践 バランス食講座 ②初めての運動教室
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)	① 2/13(月) ② 2/27(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!

料無料

備検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします  
 問高齢者支援課（☎017-734-5326）

＊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① 2月7日② 2月14日③ 2月21日④ 2月28日の火曜日いずれも10:00～11:15

所元気プラザ

内椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

内備各25人（申込順）／公共交通機関でお越しください

申問 2月6日(月)までに、①～④から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

三内・西滝地区体力づくり講座

時 2月15日(水) 10:00～11:15

所三内丸山市民館（三内丸山186）

内椅子に座って行う筋力トレーニング及びストレッチ等／40人程度（申込順）

備動きやすい服装。タオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。

申問 2月14日(火)までに、電話または直接、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 2月8日(水) 10:00～11:30

所西部市民センター 3階

内椅子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）

備内ばき、タオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください

申問 2月7日(火)までに、①②両方またはどちらかを選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

ご利用ください 「こころの相談窓口・こころの体温計」



1分でできるストレスチェックをしてみませんか？

こころの体温計



▲こちらをチェック

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

ひとりで悩まず、まずはご相談ください！

こころの相談窓口

☎017-718-3434

8:30～18:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

【チェックメニュー】本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

料無料（通信費自己負担）

問保健予防課（☎017-765-5285）