



妊婦さん のための講座・交流会

多胎妊婦さんのための 交流会

時 3月2日(木) 10:00~11:30

所 元気プラザ

因 多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

因 多胎妊婦さんとご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 2月16日(木)までに、

あおもり親子はぐくみ

プラザ(☎017-718-2983)へ

あおもり親子はぐくみプラザ 岩館



オンラインマタニティ 講座



時 2月15日(水)

① 沐浴編 10:00~10:30...沐浴

② 育児準備編 10:45~11:15...オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③ マタニティライフ編 11:30~12:00...早産予防、栄養

因 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)

因 各5組(申込順)

申 ①②③いずれも前日までに、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、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



2月の子育て相談等の日程

子育て相談 因 妊産婦と子育て中のかた

◆ あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

保育士による相談...毎日

8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)

保健師等による相談...月~金曜日(祝日除く)

8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)

◆ 浪岡総合保健福祉センター

2/2(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

あおもり親子はぐくみプラザ

2/13(月)(要予約)

9:30~12:00

【対象】

妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

・ あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

…1週間前までに電話予約

・ 浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



医師による不妊専門相談

時 2月16日(木) 13:15~14:00

所 対象者には別途お知らせします

因 2組(申込順)

申 2月9日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



医師による健康教室・健康相談

時 2月15日(水)

健康教室 13:00~14:00

健康相談 14:00~15:00

所 中央市民センター

因 「腰痛教室~おうちで簡単腰痛予防~」

講師: 岸谷正樹先生(岸谷整形外科クリニック院長)

因 健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料 無料

備 マスクの着用をお願いします

申 2月8日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

掲載の内容は、1月10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。



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」2月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	2/9(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みーつけた~	2/11(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	2/21(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	2/26(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
ふたごちゃんみつごちゃんと一緒に遊ぼう	2/28(火) 10:00~11:00	多胎児と保護者

※いずれも5組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	2/6(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	2/8(水)・22(水) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	2/15(水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申園あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	2/6(月)…1~4か月、 2/14(火)…5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
アラフォーのママあつまれ~ (同世代のママと一緒にしゃべりや育児情報の交換をして楽しい時間を過ごしましょう)	2/10(金) 10:00~11:30 7組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カダール」研修室で開催
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	2/24(金) 10:30~11:15 7組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママレパパ・初めてご利用するかた・妊婦さん楽しく交流しましょう)	2/25(土) 10:30~11:15 5組(申込順)



お気軽にご参加ください!

所駅前庁舎2階

対0歳~3歳の乳幼児

申園イベントの申込みは、2月1日(水)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005) へ

ご利用ください! 健康に関するイベント・講座

※健康C&C(Check&Challenge)in駅前スクエア

時 2月10日(金) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 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)

込 50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申園前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942) へ

※あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 2月9日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ2階多目的室2A

内 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。

申園 2月6日(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912) へ

いずれもマスクの着用をお願いします

