



## マタニティ講座

☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

### ①沐浴サロン講座

☎5月13日(土) 10:00~12:00 (受付9:30~)

☎沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~、パパとママのトーク&トーク ほか

### ②シミュレーション講座

☎5月24日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)

☎快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】 ほか

### ③ウェルカムベビー! 講座

☎5月30日(火) 10:00~12:00 (受付9:30~)

☎なるほど! 赤ちゃんの世界、沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~ ほか

### ①~③いずれも

☎①②あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

③浪岡総合保健福祉センター

☎本市に住民票がある妊婦とご家族

☎人料①②各12組 (申込順) ③6組 (申込順) / 無料

☎母子健康手帳、筆記用具持参 ※②はストレッチを行うため、動きやすい服装でお越しください

☎①は5月8日(月)~12日(金)に、②は5月15日(月)~19日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ。③は5月22日(月)~26日(金)に、電話で、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114) へ。

## オンライン講座

①沐浴編 ☎5月15日(月) 10:00~10:30

☎沐浴

②育児準備編 ☎5月15日(月) 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 ☎5月15日(月) 11:30~12:00

☎早産予防、栄養

### ①~③いずれも

☎☎人料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/各5組 (申込順) / 無料

☎☎5月12日(金)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、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ (☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ



## 5月の子育て相談などの日程

子育て相談 ☎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(年末年始除く)  
8:30~18:00 (予約不要) (☎017-718-2975)  
保健師などによる相談...月~金曜日(祝日、年末年始除く)  
8:30~18:00 (予約不要) (☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター  
5/11(木) 9:30~11:00 (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

①あおもり親子はぐくみプラザ※食育相談のみ  
5/8(月) (要予約)  
9:30~12:00

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

②浪岡総合保健福祉センター  
5/11(木) (要予約)  
10:00~11:00

【対象】①②いずれも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

☎5月24日(水) 14:00~15:00

☎対象者には別途お知らせします

☎人料2組 (申込順) / 無料

☎☎5月17日(水)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ



## 多胎妊婦さんのための交流会

☎6月8日(木) 10:00~11:30

☎あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

☎☎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など

☎☎多胎妊娠中のかたとご家族 / 無料

☎☎母子健康手帳、筆記用具持参

☎☎5月25日(木)までに、電話で、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プレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」5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。☎無料

### ★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
季節の講座 ~こどもの日~	5/2(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
あつまれ! わん ぱくっこたち ~体をいっぱい動かして 親子でリフレッシュ~	5/11(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 みつけた~	5/13(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~	5/16(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~	5/28(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者

※いずれも7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」 集団生活での困りや構音・吃音などこ とばに心配のあるお父さんと保護者を対象 とした相談専門員による個別相談	5/10(水)・15(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばなど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	5/10(水)・31(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	5/17(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

### ☎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

~元気プラザへお越しの際は、託児をご利用できます~

手続などでお越しの際に、無料で(原則1時間以内)  
お子さんをお預かりします。

☎8:30~18:00(月~金曜日)

☎満1歳から就学前まで

### ★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
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)	5/9(火) 10:30~11:15 7組(申込順)
今しかない!今しか見られ ない!ハイハイレースinさん ぽぽ(元気に成長している赤ちゃんの 交流を楽しむ場)	5/14(日) 10:00~10:30 10組(申込順)
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)	5/16(火)…1~4か月、 5/19(金)…5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
1歳児のママあつまれ~ (1歳児の育児についての情報交換 と交流の場)	5/23(火) 10:30~11:15 5組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママプレパパ・初めてご利用 するかた・妊婦さん楽しく交流しま しょう)	5/30(火) 10:30~11:15 5組(申込順)



所 駅前庁舎2階  
対 0歳~3歳の乳幼児  
申 5月1日(月) 9:00  
から電話で、つどいの  
広場「さんぽぽ」  
(☎017-721-4005)へ

~駅前庁舎ご来庁の際は、託児をご利用できます~

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で(原則1時  
間以内)お子さんをお預かりします。

☎月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00

土曜日、第2日曜日 9:00~17:00

☎概ね1歳から就学前まで



## 療育相談

☎5月25日(木) 13:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

☎身体の発育・発達に心配のある乳幼児などと保護者

☎料 3組(申込順)/無料

☎ 5月18日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐく  
みプラザ(☎017-718-2983)へ



## 青森県健康管理士会「かだれ健康塾」 市民無料健康講座

☎5月14日(日) 13:00~15:00

所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

☎「甲状腺の働きと疾病」講師: 柝木悦子さん(健康管  
理士上級指導員)

☎料 15人(申込順)/無料

☎ 青森県健康管理士会会長  
神(☎017-781-9559)



講師の柝木さん▶