



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を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。予約なしでも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)	①4/13(水) ②4/27(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ 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)	①4/11(月) ②4/25(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②楽しく笑って脳トレ!
アウガ (駅前庁舎1階 駅前 スクエア)	①4/12(火) ②4/15(金) 11:00~12:00	①初めての運動教室 ②楽しく健康体操

料無料/検温、マスク着用、受付名簿の記入にご協力をお願いします

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)



4月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あお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
4/7(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

- ◆あおり親子はぐくみ
プラザ(元気プラザ内)
4/11(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

☎4月21日(木) 13:30~14:30/対象者には別途お知らせします/2組(申込順)

☎4月14日(木)までに、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



マタニティ講座

☎あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)

①お口のケアと食育講座

☎4月20日(水) 13:30~15:30(13:00~受付)

☎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

②ウェルカムベビー! 講座

☎4月24日(日) 10:00~12:00(9:30~受付)

☎なるほど! 赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ちょっと教えて助産師相談など

①②いずれも

☎あおり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎☎本市に住民票がある妊婦とそのご家族/各12組(申込順)/母子健康手帳、筆記用具持参

☎①は4月11日(月)~15日(金)に、②は4月18日(月)~22日(金)に、電話で、あおり親子はぐくみプラザへ

オンライン講座

- ①沐浴編 ☎4月13日(水) 10:00~10:30/沐浴
- ②育児準備編 ☎4月13日(水) 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 ☎4月13日(水) 11:30~12:00
☎早産予防、栄養

①~③いずれも、

☎☎本市に住民票がある妊婦とそのご家族。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)/各5組(申込順)

☎4月12日(火)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、あおり親子はぐくみプラザ(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)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」4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
よちよち広場 ~えがお みつけた~	4/9(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
あつまれ! わん ぱくっこたち ~体をいっしょ動かして リフレッシュ!~	4/14(木) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	4/19(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!~	4/24(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者

▼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専門相談員による個別相談	4/6(水) 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相談専門員による個別相談	4/13(水)・26(火) 10:00~11:40 1歳~3歳未満
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	4/20(水) 13:30~15:30

※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
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)	・4/13(水) 1~4か月 ・4/19(火) 5~8か月 ・4/27(水) 9~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
はじめてさん、こんにちは! ~さんぽぽって、どんなところ!?~ (プレマプレパパ 初めてご利用の かた同士(妊婦さんも)楽しく交流し ましょう)	4/16(土) 10:30~11:15 5組(申込順)
わらべうたと手遊び (わらべうたを唄いながら楽しくふれ あいましょう)	4/22(金) 10:30~11:00 7組(申込順)
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)	4/25(月) 10:30~11:15 7組(申込順)

☎所 駅前庁舎2階 / 0歳~3歳の乳幼児

☎開 イベントの申込みは4月1日(金)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~

手続などでご来庁の際に、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。

☎時 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

お気軽にご参加ください♪



つどいの広場「さんぽぽ」スタッフ



4月の助産師による 心と体のケア相談



☎ 4月6日(水)・28日(木)

いずれも①10:00~②11:00~

☎ 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎ 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、助産師が相談に応じます(要予約)

☎ 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

☎ 各日①・②ともに1組(申込順)

☎ 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

☎ 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



定期予防接種のお知らせ

子どもの定期予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに接種期間が決められています。特に、赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。遅らせずに、予定どおり受けましょう。里帰り出産等の理由により、市の指定医療機関で接種できない場合は、市外の医療機関で受けられる制度がありますので、希望の場合は必ず事前にお問合せください。詳細は市ホームページでご確認ください。

詳しくはこちら▶

☎ あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

