



健康づくり活動の輪を一緒に広げましょう！

～あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ開講！～

「あおもり健康づくりリーダー」の育成ゼミを開講します。あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動をしてみませんか。

所①②③⑤⑥⑦アピオあおもり、④⑧柳川庁舎

対以下の条件を満たすかた

- ・18歳以上の市民または青森市内に通勤・通学をしているかた
- ・全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた（第4回は必須）
- ・地域での健康づくり活動に興味があり、健康づくりリーダーとして活動できるかた

対料30人（申込順）／無料

申開 8月25日（金）までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



日時	内容
①9月1日（金） 18：30～20：30	健康づくり概論／健康づくりリーダーの役割
②9月12日（火） 18：30～20：30	生活習慣と生活習慣病
③9月29日（金） 18：30～20：30	がんの予防／青森市の各種健診・がん検診
④10月4日（水） 10：00～16：00	データを読み解く力、伝える力を身につける
⑤10月24日（火） 10：00～12：00	健康づくりのための運動（運動実践）
⑥11月14日（火） 18：30～20：30	喫煙と健康／歯周病が全身に及ぼす影響
⑦11月24日（金） 10：00～12：00	病気を予防し、健康に繋がる食生活／睡眠とストレス
⑧12月9日（土） 9：30～12：30	健康づくりの“普及”について／コミュニケーションについて



医師による不妊専門相談

時 8月31日（木） 13：15～14：30

所対象者には別途お知らせします。

対料 2組（申込順）／無料

申開 8月24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



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

時 8月16日（水） 10：00～11：15

所三内丸山市民館（青森市三内丸山186）

対「三内・西滝地区体力づくり講座」

椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど

対料40人程度（申込順）／無料

備タオル、飲み物持参。動きやすい服装で、公共交通機関でお越しください。

申開前日までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



マタニティ講座

①シミュレーション講座

時 8月19日（土） 10：00～12：00（受付9：30～）

対妊婦さんってこんな感じ（妊娠擬似体験）、快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ など

②お口のケアと食育講座

時 8月23日（水） 13：30～15：30（受付13：00～）

対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 など

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）

対本市に住み票がある妊婦とご家族

対料12組（申込順）／無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

①は、動きやすい服装でお越しください。

申開 8月14日（月）～18日（金）に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



血管いきいき講座

開催日	時間	会場
9月4日（月）	10：30～12：30 （受付10：00～）	油川市民センター
9月5日（火）		東部市民センター
9月12日（火）		沖館市民センター
9月19日（火）		元気プラザ
9月26日（火）		戸山市民センター

対保健師・栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ（血圧計、血管年齢計など）

対料血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族／無料

申開各開催日の前日（土・日、祝日の場合はその前日）までに、電話で、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

掲載の内容は、7月3日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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」8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)	日時	対象
①季節の講座 (ねふたごっこを楽しもう)	8/1(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
②あつまれ! わんぱくこたたち (親子でふれあい遊びや体を動かして遊ぼう)	8/10(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
③よちよち広場 (ふれあい遊びや保護者の交流)	8/12(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
④おはなし広場 (絵本や紙芝居の読み聞かせ)	8/15(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
⑤ふたごちゃんみつごちゃんと一緒に遊ぼう (ふれあい遊びや情報交換)	8/23(水) 10:00~11:00	多胎児と保護者
⑥パパと遊ぼう (ふれあい遊びやパパの交流)	8/27(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※①~④・⑥は7組(申込順)、⑤は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」 集団生活での困りや構音・吃音などことば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	8/9(水)・10(木) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばの遅れ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	8/9(水)・21(月) 10:00~11:30 概ね1歳~3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する個別相談	8/30(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問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
わいわいふれあいあそび (親子でスキンシップをとりながら楽しい時間を過ごしましょう) 講師:高橋多恵子さん(青森明の星短期大学子ども福祉未来学科准教授)	8/8(火) 10:30~11:15 1歳0か月~3歳11か月 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)	8/7(月)…生後1~4か月 8/19(土)…生後5~8か月 8/21(月)…生後9~11か月 いずれも10:30~11:15 各10組(申込順)
妊婦さんのさんぽぽ見学会 (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)	8/25(金) 10:30~11:15 10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)	8/30(水) 10:30~11:15 10組(申込順)

所駅前庁舎2階

☎0歳~3歳の乳幼児と保護者

申問8月1日(火)9:00から、電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

お気軽にご参加ください♪

さんぽぽ
スタッフ



8月の子育て相談などの日程

☎料妊産婦と子育て中のかた/無料

子育て相談

- ◆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(年末年始を除く)
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、年末年始を除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
8/10(木)9:30~11:00(前日までに、電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)

ハミガキ相談
(歯ブラシ持参)

仕上げみがきの仕方、歯ブラシの選び方などの個別相談

◆あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)

8/7(月)9:30~12:00
1週間前までに電話予約



多胎妊婦さんのための交流会

☎9月7日(木)10:00~11:30

所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そのご家族

☎無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

申問8月24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

