

【定員】各講座6組(申込順)

【申込み】申込期間(申込受付時間 8:30~18:00)に健康福祉課(電話:0172-62-1114)へお申し込みください。

講座1 ウェルカムベビー!講座

<時間>10:00~12:00 (受付 9:30~9:50)

- なるほど!赤ちゃんの世界
- ウキウキふれあい遊び
- 沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~
- 赤ちゃん和家人のホットリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)
- ちょっと教えて助産師相談



<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

5月28日(火)[5月20日(月)~24日(金)] 10月29日(火)[10月21日(月)~25日(金)]

講座2 シミュレーション講座

<時間>10:00~12:00 (受付 9:30~9:50)

- 知っておきたい早産予防の重要ポイント
- ママの心のサポートのお話
- 妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験)
- もしもに備えて赤ちゃんの応急手当 [講師/消防職員]
- 妊娠期からの食事と妊娠期からの食育
- ちょっと教えて助産師相談



<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

6月25日(火)[6月17日(月)~21日(金)] 11月26日(火)[11月18日(月)~22日(金)]

お問合せ先

■あおり親子はぐみプラザ(元気プラザ内)

〒030-0962
青森市佃2丁目19番13号
電話:017-718-2984
会場:同上

■健康福祉課(浪岡庁舎内)

〒038-1392
青森市浪岡大字浪岡字稲村101番地1
電話:0172-62-1114
会場:浪岡総合保健福祉センター
青森市浪岡大字浪岡字稲村274



健やか親子21マタニティマーク

「青森市は妊産婦にやさしい環境づくりを推進します」

妊娠期からの親子のきずなづくりを支援

マタニティ講座のご案内



妊娠期から親子のきずなをはぐみ、安心して出産を迎え子育てができるよう、みんなで楽しく体験しながら学ぶことができます。

【対象】妊婦さんとそのご家族のかた

【受講料】無料

【持参するもの】母子健康手帳、筆記用具

元気プラザ会場ご案内

【定員】各講座16組(申込順)

【申込み】申込期間(申込受付時間 8:30~18:00)にあおもり親子はぐみプラザ(電話:017-718-2984)へお申し込みください。

講座1 ウェルカムベビー!講座

<時間>10:00~12:00 (受付 9:30~9:50)

- なるほど!赤ちゃんの世界
- Let's オムツ交換&抱っこ!
- ウキウキふれあい遊び
- 赤ちゃん和家人のホッとリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)
- わくわくメッセージづくり

<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

4月21日(日)[4月15日(月)~19日(金)] 7月3日(水)[6月24日(月)~28日(金)]

10月6日(日)[9月30日(月)~10月4日(金)]

令和7年

1月15日(水)[1月6日(月)~10日(金)]



講座2 沐浴サロン講座

<時間>10:00~12:00 (受付 9:30~9:50)

- ママの心のサポートのお話
- 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

<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

5月11日(土)[5月7日(火)~10日(金)] 7月21日(日)[7月16日(火)~19日(金)]

9月4日(水)[8月26日(月)~30日(金)] 11月17日(日)[11月11日(月)~15日(金)]

令和7年

1月19日(日)[1月14日(火)~17日(金)] 3月5日(水)[2月25日(火)~28日(金)]



ちよつと教えて

各講座で個別相談を受け付けています♪

助産師相談



講座3 シミュレーション講座

<時間>10:00~12:00 (受付 9:30~9:50)

- 知っておきたい早産予防の重要ポイント
- 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
- もしもに備えて赤ちゃんの応急手当 [講師/消防職員]

☆動きやすい服装でお越しください。

<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

5月22日(水)[5月13日(月)~17日(金)] 8月17日(土)[8月13日(火)~16日(金)]

11月27日(水)[11月18日(月)~22日(金)]

令和7年

2月8日(土)[2月3日(月)~7日(金)]



講座4 お口のケアと食育講座

<時間>13:30~15:30 (受付 13:00~13:20)

- 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
- 妊娠期からの食事と妊娠期からの食育

<日程>※かつこ内は申込期間です

令和6年

4月24日(水)[4月15日(月)~19日(金)] 6月15日(土)[6月10日(月)~14日(金)]

8月21日(水)[8月13日(火)~16日(金)] 10月19日(土)[10月15日(火)~18日(金)]

12月14日(土)[12月9日(月)~13日(金)]

令和7年

2月5日(水)[1月27日(月)~1月31日(金)]



自宅に居ながらマタニティ講座の受講や、保健師・助産師・管理栄養士等の専門職と対面にて相談することができる、「オンラインマタニティ講座」と「オンライン相談」を実施しています。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



動画「いいところがいっぱいだし~妊娠期からはじめるだし活用~」を

YouTubeにて配信しています。

①妊娠期の食事のポイント②離乳食で使えるだし③だしの作り方を紹介しています。

青森市保健部 公式チャンネルをご覧ください。

