

【定員】各講座6組(申込順)

【申込】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とリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)
- ちょっと教えて助産師相談



<日程>※かっこ内は申込期間です

令和7年

5月27日(火)[5月19日(月)~23日(金)] 10月28日(火)[10月20日(月)~24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>※かっこ内は申込期間です

令和7年

6月24日(火)[6月16日(月)~20日(金)] 11月26日(水)[11月17日(月)~21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】申込期間(申込受付時間 8:30~18:00)におもろ親子はぐくみプラザ(電話:017-718-2984)へお申込みください。

講座1 ウェルカムベビー!講座

<時間>13:30~15:30 (受付 13:00~13:20)

- 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)



<日程>※かつこ内は申込期間です

令和7年

4月19日(土) [4月14日(月)~18日(金)] 7月2日(水) [6月23日(月)~27日(金)]

10月5日(日) [9月29日(月)~10月3日(金)]

令和8年

1月21日(水) [1月13日(火)~16日(金)]

講座2 沐浴サロン講座

<時間>13:30~15:30 (受付 13:00~13:20)

- 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7年

5月17日(土) [5月12日(月)~16日(金)] 7月27日(日) [7月22日(火)~25日(金)]

9月3日(水) [8月25日(月)~29日(金)] 11月15日(土) [11月10日(月)~14日(金)]

令和8年

1月25日(日) [1月19日(月)~23日(金)] 3月4日(水) [2月24日(火)~27日(金)]

ちょっと教えて

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>13:30~15:30 (受付 13:00~13:20)

- 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7年

5月12日(月) [4月28日(月)~5月2日(金)] ※祝日を除く 8月16日(土) [8月12日(火)~15日(金)]

11月25日(火) [11月17日(月)~21日(金)]

令和8年

2月15日(日) [2月9日(月)~13日(金)] ※祝日を除く

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(授乳姿勢の体験)
- 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7年

4月23日(水) [4月14日(月)~18日(金)] 6月21日(土) [6月16日(月)~20日(金)]

8月20日(水) [8月12日(火)~15日(金)] 10月18日(土) [10月14日(火)~17日(金)]

12月6日(土) [12月1日(月)~5日(金)]

令和8年

2月4日(水) [1月26日(月)~1月30日(金)]

保健師、助産師、栄養士等の専門職が対面式で行う
「オンラインマタニティ講座」と「オンライン相談」を行っています。

※要予約

日程など詳細は、市ホームページをご覧ください。



「オンラインマタニティ講座」

講座1 沐浴編 (10:00~10:30) ●沐浴

講座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

講座3 マタニティライフ編 (11:30~12:00) ●早産予防、栄養