

浪岡総合保健福祉センター会場ご案内

【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。

【時間】10:00~12:00(受付 9:30~9:50)

講座1 ウェルカムベビー!講座

- 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~
- 産後の生活をイメージしよう!
- ウキウキふれあい遊び
- 赤ちゃんと家族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>※かつこ内は申込期間です

令和8年

5月26日(火) [5月18日(月)~22日(金)] 10月27日(火) [10月19日(月)~23日(金)]

講座2 出産・育児の準備講座

- もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】
- 出産・育児の準備と受診のポイント
- 妊婦さんってこんな感じ(妊娠疑似体験)
- 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・栄養士相談



<日程>※かつこ内は申込期間です

令和8年

6月30日(火) [6月22日(月)~26日(金)] 11月25日(水) [11月16日(月)~20日(金)]

【お問い合わせ先】

■あおもり親子はぐくみプラザ(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」

令和8年度

青森市

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くみ、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

元氣プラザ会場ご案内

【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。

【時間】13:30~15:30(受付 13:00~13:20)

講座1 ウェルカムベビー!講座

- 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
- 赤ちゃんと家族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8年

4月18日(土) [4月13日(月)~17日(金)] 10月3日(土) [9月28日(月)~10月2日(金)]

令和9年

1月20日(水) [1月12日(火)~15日(金)]



講座2 沐浴サロン講座

- 沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~
- 産後の生活についてイメージしよう!



<日程> ※かつこ内は申込期間です

令和8年

5月16日(土) [5月11日(月)~15日(金)]

7月26日(日) [7月21日(火)~24日(金)]

9月2日(水) [8月24日(月)~28日(金)]

11月7日(土) [11月2日(月)~6日(金)]※祝日を除く

12月9日(水) [11月30日(月)~12月4日(金)]

令和9年

1月24日(日) [1月18日(月)~22日(金)]

3月3日(水) [2月22日(月)~26日(金)]※祝日を除く

講座3 出産・育児の準備講座

- 出産・育児の準備と受診のポイント
 - 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8年

5月11日(月) [4月27日(月)~5月1日(金)] ※祝日を除く 8月15日(土) [8月10日(月)~14日(金)]※祝日を除く

11月18日(水) [11月9日(月)~13日(金)]

令和9年

2月14日(日) [2月8日(月)~12日(金)]※祝日を除く

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4 お口のケアと食育講座

- お口のケアで早産予防&赤ちゃんの歯を守ろう! [講師/歯科医師]
- 授乳ってどうしたらいいの?
- 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8年

4月22日(水) [4月13日(月)~17日(金)]

6月20日(土) [6月15日(月)~19日(金)]

8月19日(水) [8月10日(月)~14日(金)]※祝日を除く

10月17日(土) [10月13日(火)~16日(金)]

12月5日(土) [11月30日(月)~12月4日(金)]

令和9年

2月3日(水) [1月25日(月)~29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

← 日程などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

青森市子育て支援アプリ「AOMOTTO」では、「初めての子育て動画」を配信中!

【沐浴】



【オムツ交換】



【離乳食】



アプリを
ダウンロードすると
動画をまとめて
閲覧できます!

【アプリはこちらから】



※他にも抱っこやお着替えについてなどたくさんの動画があります。