

- 発行元：あおもり親子はぐくみプラザ
- 住所：青森市佃二丁目19番13号
- 電話：017-718-2975

《よちよち広場》

ふれあい遊びや、うた遊びなどを紹介します。

対象：0歳～1歳のお子さん

4月12日(土)
5月10日(土)
6月14日(土)

親子で楽しく子育て講座

講座の紹介

10:30 開始

予約は不要です

《こどもの日》

子どもたちの成長を願って
元気に遊ぼう！

対象：0歳～就学前のお子さん

5月2日(金)

《あつまれ！わんぱくっこたち》

家の中ではなかなかできない
身体を動かす遊びを紹介します。

対象：1歳半～概ね3歳のお子さん

4月18日(金)
5月21日(水)
6月20日(金)

《おはなし広場》

お話の世界へようこそ！
どんな絵本に出会えるかな？

対象：0歳～就学前のお子さん

4月22日(火)
5月13日(火)
6月17日(火)

《保育所（園）等の入所案内》

申込み手続きなどの情報をお伝え
します。

対象：未就園のお子さん

6月27日(金)

※予約が必要です

《パパと遊ぼう》

パパと一緒にいっぱい遊んで
楽しい時間を過ごしましょう！

対象：0歳～就学前のお子さん

4月27日(日)
5月25日(日)
6月22日(日)

《子育てに関する相談》

★寝かしつけ、食事のしかた、イヤイヤ期の対応など子育てに関する相談に保育士が応じます。

毎日(年末年始を除く)8:30～18:00 ☎017-718-2975



《ハミガキ相談》

歯科衛生士による仕上げ磨きの仕方や
歯ブラシの選び方などの個別相談

4月16日(水)・6月11日(水)

9:30～12:00
1週間前までに
予約が必要です

《食育相談》

管理栄養士による離乳食の進め方や
妊娠中の食事などの個別相談

5月16日(金)



《楽しくあ・そ・ぼ！》

対象：ことばなどの発達に心配の
あるお子さんと保護者

4月7日(月)・21日(月)
10:00～11:30

子どもの 発達相談

お子さんの発達のことで日頃
気になっていることを相談で
きます。(要予約)

※発達相談を希望されるかたは、
予約が必要です。
あおもり親子はぐくみプラザ
までお問い合わせください。

《はぐくみ相談》

対象：構音・吃音などのことばの心配
のあるお子さんと保護者

4月9日(水)・23日(水)
10:00～11:30

《医師相談》

対象：発達に心配のある
お子さんと保護者

4月16日(水)
14:00～15:30

対象：集団生活の困りごとや心配の
あるお子さんと保護者

4月14日(月)
10:00～11:30



あおもり親子はぐくみプラザ 「プレイルーム」の紹介

詳しくは、
青森市ホームページ
をご覧ください。



♪親子で楽しく過ごせる場所です♪

プレイルームの中には、ボールプール、絵本コーナ、ままごとコーナーなどいろいろなコーナーがあります。子育て相談や子育ての情報提供を行っています。保育士までお気軽に声をかけてくださいね。

☆対 象：0歳～就学前のお子さん、
保護者、妊婦さんなど

☆開設日時：毎日 8:30～18:00
(年末年始を除く)

☆料 金：無料



保育士の 手作りおもちゃ



～託児のご案内～

元気プラザに手続きや相談等の用事で来所した方を対象に託児を行っています。

☆対 象：概ね1歳～就学前のお子さん

☆利用時間：月～金 8:30～18:00
(祝日・年末年始を除く)

☆利 用 料：無料

親子で 「早寝・早起き・朝ごはん」

1日の生活リズムを見直してみませんか？

☆早寝をすると…

子どもの脳や体の成長に欠かせない成長ホルモンが睡眠中に分泌されます。早めに就寝することで必要な睡眠時間が確保されます。



☆早起きをする…

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ脳が目覚めます。早起きが習慣化すると正しい生活リズムがつけれます。

☆朝ごはんを食べると…

脳と体を動かすためにはエネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。



手作りおもちゃ くるくる回る！「紙皿ふきコマ」

- ① 直径10cmの紙皿を用意し、紙皿のふちの部分に、12か所切り込みを入れる。



- ② 切り込みを入れた部分を三角に折る。

- ③ 好きなシールを貼り、できあがり！



【遊び方】コマの真上から息を吹きかけると、くるくる回ります！