

- 発行元：あおもり親子はぐくみプラザ
- 住所：青森市佃2-19-13
- 電話：017-718-2975

あおもり親子はぐくみプラザ

フレイルームの紹介

親子で遊べるスペースです。
ボールプール、絵本コーナー、ママごとコーナー、
保育士の手作りおもちゃなどがあります。
子育て講座、子育て相談も行っています。
利用時の予約は不要です。



- ☆対象：0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦さんなど
- ☆開設日時：毎日 8:30～18:00（年未年始を除く）
- ☆料金：無料

～詳しくは青森市ホームページをご覧ください～



子育て講座の紹介

講座は 10:30 から始まります。保育所(園)等の入所案内のみ予約が必要です。

《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11日(土)
5月9日(土)
6月13日(土)

《ふたごちゃんみつごちゃんと
一緒に遊ぼう》

多胎育児の情報交換をしましょう。
対象：多胎児とその保護者
5月31日(日)

《あつまれ！
わんぱくっこたち》

家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17日(金)
5月22日(金)
6月26日(金)

《季節の講座》

季節の行事を楽しみましょう。
対象：0歳～就学前のお子さん
●こどもの日
4月30日(木)
●遠足ごっこ
6月30日(火)

《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26日(日)
5月24日(日)
6月28日(日)

《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21日(火)
5月11日(月)
6月16日(火)

《保育所(園)等の入園案内》

申込み手続きなどの情報をお伝えします。(※要予約)
対象：未就園のお子さん
6月23日(火)

子育てに関する相談

寝かしつけ・食事の仕方などの生活習慣・イヤイヤ期の対応・月齢に合わせた遊び・保育園や幼稚園の手続き方法など、子育てに関する相談に、保育士・利用者支援専門員が応じます。
安心して子育てができるように、電話や来所による相談のほか、訪問による相談を行っています。

毎日：8:30～18:00（年未年始を除く） 電話：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13日(月)

9:30~12:00 (1組20分程度)

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19日(火)

6月15日(月)



《子どもの発達相談》

お子さんのことで気になっていることを、相談専門員等に相談
できます。親子はぐくみプラザまでお問い合わせください。

《楽しくあ・そ・ぼ!》

◇ことばなどの発達に心配のあるお子さんと保護者

《はぐくみ相談》

◇発音や吃音などのことばに心配のあるお子さんと保護者

◇集団生活の困りごとや心配のあるお子さんと保護者

《医師相談》

◇発達に心配のあるお子さんと保護者

予約が必要です。

詳しい日程等は

広報あおもり・青森市ホームページをご覧ください。



天気の良い日には、おさんぽしてみましょ

なにが見えるかな?

風が気持ちいいね

どんな音が聞こえるかな?

お花の匂いかするね

お子さんと一緒に
“春探し”をしてみませんか?

おさんぽのヒント

◎子どもの目線でゆっくり歩きながら、
大人が感じたことを話しかけてあげましょう。

おさんぽは良いこといっぱい

◎一緒にお散歩をして楽しんだ経験は、お風呂の時
や寝る前などの親子の会話を広げてくれます。

◎外を歩いて日光に当たると、セロトニン(しあわせ
ホルモン)が分泌され、心のバランスが整います。

※生後2週間~1か月頃の赤ちゃんは、短時間だけ窓を
開けて外の空気に触れる外気浴から始めましょう。

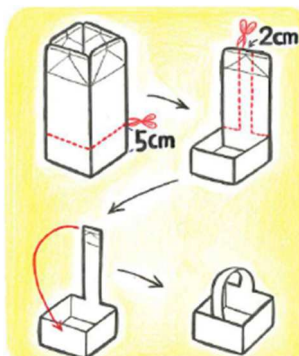
(参照: 1か月児健康診査マニュアル)

たからものボックスを作ろう

【作り方】

- ① 牛乳パックの3面を底から
5cm程残して切り取る。
- ② 1面は持ち手にするため
2cm程細長く残して切り取る。
- ③ 持ち手を折り曲げてテープ
で止めたら完成 ✨

※はさみを使うときは、お子さんから
目を離さないように注意しましょう。



「たからものボックス」に何を入れようかな?
小さな石ころや葉っぱも、子どもにとっては宝物
です。親子で好きなものを集めてみましょう。



かわいいシールを
貼ったり、テープを
巻いたりしてオリジ
ナルボックスを作っ
てみてね♪