



認知症サポーター養成講座

時11月30日(木) 13:30~15:00

所ラ・セラ東バイパスショッピングセンター 2階催事場

内認知症の基礎知識などを学びながら、認知症のかたやご家族を見守る応援者を養成する講座です。

対人料認知症について学びたいかた20人程度/無料

申開前日までに、地域包括支援センターみちのく

(☎017-765-0892)へ



認知症サポーターステップアップ講座~チームオレンジを知ろう~

時11月17日(金) 13:30~15:45

所中央市民センター 研修室(1)

内認知症の知識や対応方法、認知症本人のことを知るための講義やワークなどを通し、認知症の人や家族への支援を考えます。

対人料ボランティア活動に興味があり、認知症の学びを深めたい認知症サポーターのかた20人程度/無料

申開前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



11月の子育て相談などの日程

対料妊産婦と子育て中のかた/無料

子育て相談

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 保育士による相談…毎日(年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975) 保健師などによる相談…月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター 11/9(木) 9:30~11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)

仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 11/13(月) 9:30~12:00 ※食育相談のみ ※一週間前までに電話予約
- ◆浪岡総合保健福祉センター(☎0172-62-1114) 11/9(木) 10:00~11:00 前日までに電話予約



血管いきいき講座

開催日	時間	会場
12月5日(火)	10:30~12:00 (受付10:00)	大野市民センター
12月7日(木)		荒川市民センター
12月11日(月)	10:30	中央市民センター
12月12日(火)		古川市民センター

内保健師・管理栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ(血圧計、血管年齢計など)

対料血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族/無料

申開各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業

時11月25日(土) 10:30~11:30(10:10~受付)

所アピオあおもり 大研修室

内「みよう!つくろう!あそぼう!おやこで楽しむ人形劇」(講師:人形劇屋たくたく堂)人形劇観劇と人形づくりワークショップ

対0~6歳児までの子どもと保護者、子育て支援に興味のあるかた

対人料50人(申込順)/無料

申開電話で、アピオあおもり(☎017-732-1011)へ



医師による不妊専門相談

時11月29日(水) 14:00~15:00

所対象者には別途お知らせします。

対人料2組(申込順)/無料

申開11月22日(水)までに、電話で、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



ご利用ください♪健康に関するイベント・講座

イベント・講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
椅子に座ってできる健康体操教室	11/18(土) 10:30~11:30/ふれあいの館(総合福祉センター2階)/身体障がいがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかたを対象とした健康体操教室	15人(申込順)/無料	11/14(火)までに、電話または直接、ふれあいの館(大橋、☎017-777-1778)へ
あおもり健康づくりリーダーと運動しよう「自由ヶ丘いきいき健康講座」	11/24(金) 10:00~11:30/ドリームプラザ自由ヶ丘/健康チェック、体操など	15人(申込順)/無料/公共交通機関でお越しください。	11/22(水)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」11月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。☎無料

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕8:30～18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくっこたち ～親子で運動遊びとふれあい遊び～	11/9(木) 10:00～11:00	1歳6か月～概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ～ふれあい遊びや保護者同士の交流～	11/11(土) 10:00～11:00	0歳～1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ～絵本や紙芝居の読み聞かせ～	11/21(火) 10:00～11:00	0歳～就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ～ふれあい遊びやパパ同士の交流～	11/26(日) 10:00～11:00	0歳～就学前の子どもと保護者

※いずれも7組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや構音・吃音などことばの心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	11/8(水)・13(木) 10:00～11:30 概ね3歳～就学前
◆「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を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	11/8(水)・22(水) 10:00～11:30 概ね1歳～3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	11/15(水) 14:00～15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問あおもり親子はぐくみプラザ
(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975)へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕9:00～18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
①1歳児のママあつまれ～ (1歳児の育児についての情報交換と交流の場)	11/6(月) 10:30～11:15
②転勤族のママあつまれ～ (青森に転入された親子の交流の場)	11/10(金) 10:30～11:15
③赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	11/14(火)…1～4か月、 11/24(金)…5～11か月 いずれも10:30～11:15
④親子で簡単なクリスマスのおもちゃ作りをしてみませんか?	11/16(木) 10:30～11:00 7組(申込順)
⑤絵本交流会 「野菜や食べ物の絵本②」	11/30(木) 11:00～12:00 講師:チーム紬～つむぎ～



所駅前庁舎2階
対0歳～3歳の乳幼児
申問④は11月1日(水)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ



マタニティ講座

問あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

①沐浴サロン講座

時11月19日(日)10:00～12:00(9:30～受付)
所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
因沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～など

②シミュレーション講座

時11月28日(火)10:00～12:00(9:30～受付)
所浪岡総合保健福祉センター
因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当など【講師:消防職員】

①②いずれも

対本市に住民票がある妊婦とそのご家族
入料①12組(申込順)②6組(申込順)/無料
備母子健康手帳、筆記用具持参
問①は11月13日(月)～17日(金)に電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ ②は11月20日(月)～24日(金)(祝日を除く)に電話で、浪岡振興部健康福祉課へ

オンライン講座

- ①沐浴編 時11月15日(水)10:00～10:30
因沐浴
②育児準備編 時11月15日(水)10:45～11:15
因オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴
③マタニティライフ編 時11月15日(水)11:30～12:00
因早産予防、栄養

①～③いずれも

対対本市に住民票がある妊婦とそのご家族。
「Zoom」を利用できるかた/各5組(申込順)/無料
問11月14日(火)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ