

Maternity and Baby Festival

# マタニティ & ベビーフェス

入場無料

とき 2019年9月23日(月・祝) 10:00~15:00

ところ ヒロロ 3F イベントスペース (弘前市駅前町)  
4F 文化交流館ホール



駐車場等の詳細はこちらをご参照ください。

## イベントプログラム

### 10:00~10:20 イベントスペース (3F)

12:00~12:30 **ハイハイ競争**  
14:00~14:30 [定員] 各30組 (要予約)

### 11:00~12:00 (多世代交流室2)

#### 出産サポート教室

落ち着いてお産に集中できるようにパパとママふたりで基本となる筋力と気持ちのコントロールの方法を身につけましょう。  
希望の方にはお風呂の入れ方指導もできます。

[講師] あおもり母乳の会 [定員] 10組 (要予約 無料)

### 12:30~13:30 (多世代交流室2)

#### 「音であそぼう」

色々な楽器を使って楽しく遊びましょう

[講師] ベラント睦美 先生  
[対象] 2~3才の親子 [定員] 20組 (要予約)

### 12:30~13:30

#### ベビーマッサージ&肩こり解消ストレッチ

[講師] あおもり母乳の会  
[定員] 20組 (要予約) 持ち物: バスタオル

### 12:00 試食 (にんじんとおからのソフトせんべい)

[講師] 弘前市食生活改善推進委員会

県産材の木のおもちゃコーナーもあります。

### 文化交流館ホール (4F)

#### 講演

子育てに必要なのは、理屈抜きに抱きしめ、あるがままの姿を受け入れてあげること。それが子どもが「自分は自分で良いんだ」と思える自己肯定感につながり、そこから「自分を大切にしよう」という自尊感情が生まれます。渡辺久子先生の愛に溢れた熱い講演にどうぞ沢山のお父様お母様ご参加くださいますようお願いいたします。

#### 10:30~12:00 「赤ちゃんバンザイ」

[講師] 児童精神科医 渡辺 久子 先生  
[対象] 子育て中の方・妊婦さんとそのご家族 興味のある方  
[定員] 100名 [託児] 15名まで (要予約 無料)

#### 13:00~15:00

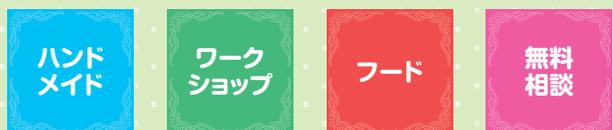
#### 「乳幼児精神保健の基礎と臨床」

~子どもの行動の見立てと支援のために

知っておきたい乳幼児精神保健学~

[講師] 児童精神科医 渡辺 久子 先生  
[対象] 子育て支援に関わる全ての専門職の方  
[定員] 100名 [託児] 15名まで (要予約 無料)

他にも多数コーナーがあります。(裏面をご覧ください。)



申込・問い合わせは 弘前市駅前こどもの広場 ☎ 0172-35-0156 (10:00~18:00)

主催 ヒロロスクエア賑わい創出委員会・弘前市駅前こどもの広場・弘前市食生活改善推進委員会

協力 あおもり母乳の会 株式会社明治 子育てパパママ楽習会運営委員会  
ひろさき子育て世代包括支援センター 日本乳幼児精神保健学会FOUR WINDS青森支部

