

いいお産の日 in ひろさき

ほどよく、たのしく、いっしょに。

～毎日の子育てに、助産師からのエールを～

2025年
11月3日(月/祝)
10:00～15:00
ヒロコ 3階
健康ホール

参加無料

関心がある方は
どなたでも歓迎



11:00～11:30

マタニティビクス

対象：妊娠20週以降の妊婦さん
内容：妊娠中のマイナートラブル改善、
産む力を高めるエクササイズ

14:00～14:30

産後ビクス

対象：産後1ヵ月以降の方
内容：産後の疲労回復の
エクササイズ
担当：福士文子
(公益社団法人 青森県看護協会
助産師職能委員会)



13:00～13:30

WARAリズム

対象：生後2ヵ月～1歳まで
内容：赤ちゃんの
体幹エクササイズ
担当：三浦初枝
(どんぐりこころ助産院 院長)



体験

- ベビーマッサージ
- うまれーる (いのちのおはなし)
- 胎児人形抱っこ体験
- 缶バッチづくり
- 妊婦体験
- 血圧測定
- 血流測定
- 親子で手形アート

公益社団法人
青森県看護協会
助産師職能

展示

- 防災グッズ
- 県助産師会&県看護協会の活動紹介
- 協賛展示コーナー

相談

- 育児相談
- 健康相談
(助産師が相談をうかがいます)

共催：一般社団法人青森県助産師会、公益社団法人青森県看護協会
後援：青森県、黒石市、五所川原市、つがる市、弘前市、平川市、板柳町、藤崎町、西目屋村、田舎館村、青森県産婦人科医会、
弘前市医師会産婦人科部会、RAB青森放送、青森朝日放送株式会社、FMアップルウェーブ、株式会社エフエム青森
協賛：クロレラ工業株式会社、生活協同組合コープあおもり、オオサキメディカル株式会社東北支店、株式会社サライト、
共立寝具株式会社、株式会社シバタ医理科、東洋羽毛北部販売(株) 青森営業所、ピジョン株式会社
事務局：青森県平川市石郷柳田53-3どんぐりこころ助産院内 TEL/FAX：0172-55-7362、E-mail：aomorikenjo34kai@gmail.com