

教室の申込み・問合せはコチラ→ 子育て健康課 子育て世代包括支援係 ☎44-1111 (内線 1177)

A ふれ mama のお産教室 **無料**

妊娠中・お産に大切なことを知っておこう！
何をしたらいいのかわかりやすくお話しします！

日時 毎月開催 (要予約) **時間** 10:00～11:30 **対象** 妊婦さん
内容 助産師による講話と運動
「元気な赤ちゃんを産むために、今できること～」
場所 健康センター (ふれあい交流室)
持ち物 バスタオル2枚・フェイスタオル1枚・母子健康手帳

- ☑ 体重を必要以上にふやさない
- ☑ 逆子にならない
- ☑ 安産で産む
- ☑ 貧血にならない
- ☑ むくみを最小限にする



平成31年スケジュール ※動きやすい服装でご参加ください。

5月9日(木) / 6月6日(木) / 7月4日(木) / 8月8日(木) / 9月5日(木) / 10月10日(木) / 11月7日(木) / 12月5日(木)

B 産後 mama の子育て教室 **無料**

年齢なんて関係ない！
おかあさんは元気に、おおらかに、すこやかな子を育ててほしい！

日時 毎月開催 (要予約) **時間** 13:30～15:30 **対象** 生後3か月までの赤ちゃんがいる産婦さん
赤ちゃんも一緒にどうぞ！
内容 助産師と保健師による講話と運動
Part1 「知って「トク」する赤ちゃんの基礎知識！」
Part2 「楽しい育児はママの体のメンテナンスから」
場所 健康センター (ふれあい交流室)
持ち物 バスタオル2枚・フェイスタオル1枚・母子健康手帳

- ☑ 授乳が辛い
- ☑ おっぱいが痛い
- ☑ いつもだるい
- ☑ 腰が辛い



平成31年スケジュール ※動きやすい服装でご参加ください。

5月30日(木) / 6月19日(木) / 7月18日(木) / 8月29日(木) / 9月19日(木) / 10月31日(木) / 11月28日(木) / 12月19日(木)

※6月は水曜日開催です。

EVENT information

宝くじ文化公演



オーケストラで歌う
青春ポップスコンサート

日時 7月14日(日) **開場** 14:30 **開演** 15:00
場所 文化センター 文化ホール
チケット料金 全席指定 2,000円 (当日2,000円) ※1人2枚まで
※宝くじの助成による特別料金です。
※前売券完売の場合は当日券の販売はございません。
※未就学のお子様の同伴・入場はご遠慮ください。

前売り
開始日 | 5月25日(土)
9:00から

プレイ
ガイド

- 文化センター ☎44-1221
- 田本商店 ☎44-2136
- BookShop かえで ☎88-6608
- さるか荘 ☎57-5316
- 道の駅いかりがせき ☎49-5020
- まちなか情報センター ☎31-5160

[問合せ] 文化センター ☎44-1221

宝くじ文化公演

オーケストラで歌う
青春ポップスコンサート
太田裕美・庄野真代・渡辺真知子
指揮 友成オーケストラ

7月14日(日) 開場 14:30 開演 15:00
全席指定 2,000円 (当日2,000円) ※1人2枚まで
文化センター 文化ホール
〒917-8421 平川市文化センター
TEL 0172-44-2136 FAX 0172-44-2136
HP https://www.city.hirakawa.lg.jp/



今月の表紙
Cover of this month

と、もう1まい

約30年間続いた「平成」がいよいよ終わり、新たに「令和」という時代が始まるとうとしています。皆さんにとって、平成はどのような時代でしたか。今月の表紙では、ほんの一部ではありますが、平成にあった出来事を振り返り、皆さんに懐かしんでもらえるような表紙にしました。どうか、令和も皆さんにとって良い時代でありますように。

広報ひらかわ No.160
2019年4月15日発行

発行 平川市
編集 総務部総務課広報広聴係

〒036-0104
青森県平川市柏木町藤山25番地6
TEL 0172-44-1111 (代表)
FAX 0172-44-8619
HP https://www.city.hirakawa.lg.jp/
作成部数 11,300部
印刷経費 1部あたり28円

