

令和6年度

「妊婦栄養教室」のお知らせ

おなかの中の赤ちゃんの成長とお母さんの健康のためにも妊娠中の食事はとても大切です。そこでお母さん同士の情報交換もかねて妊婦栄養教室を開催しますのでご案内いたします。

1 対象者と日時

対象者の出産予定日		実施年月日
令和6年	9月1日～10月31日	令和6年 5月29日(水)
	11月1日～12月31日	令和6年 7月31日(水)
令和7年	1月1日～2月28日	令和6年 9月25日(水)
	3月1日～4月30日	令和6年 11月19日(火)
	5月1日～6月30日	令和7年 1月28日(火)
	7月1日～8月31日	令和7年 3月26日(水)

時間 13:30 ～ 15:00 (受付 13:15 から)

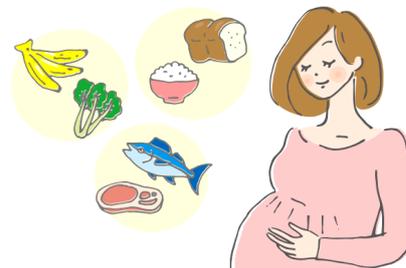
2 場 所 大仙市健康福祉会館 2階 調理室

3 内 容

- ・妊娠期の栄養のポイントについての講話
- ・調理実習、試食
- ・交流会

4 持 ち 物

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具
- ・エプロン、三角巾



***予約が必要です。参加希望の方は母子健康手帳アプリ「母子モ」から対象となる日時の1か月前(9:00～)から3日前までにご予約お願いします。
電話予約も可能です。(定員約12名)**

*対象の日時以外で参加をご希望の方はご相談ください。

▽ご不明な点は下記にご連絡ください。
大仙市健康増進センター 栄養指導班
TEL 0187-62-9301

母子健康手帳アプリ
「母子モ」
ダウンロードは
こちらから▶

