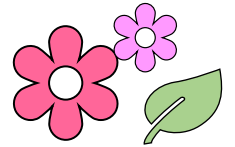


令和6年度

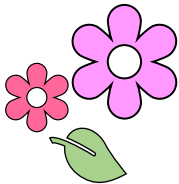
## ＊マタニティクッキング＊

# 妊婦さんとパートナーの食生活のはなし

妊娠中や家族の食事についての講話、試食体験を通して食生活を振り返る機会をつくりませんか？



内容 妊婦さんとパートナーの食生活の話、  
食べて欲しい食材、簡単レシピの紹介（試食あり）  
健康度チェックや離乳食作りの体験もあります。  
参加者同士の情報交換タイムも実施予定です。  
※調理実習は行いません。



### ＊日 程

	開催日	予約期間
①	令和6年 6月5日(水)	令和6年 5月15日(水)～5月29日(水)
②	9月13日(金)	8月23日(金)～9月6日(金)
③	12月4日(水)	11月13日(水)～11月27日(水)
④	令和7年 3月14日(金)	令和7年 2月28日(金)～3月7日(金)

＊時 間 午後2時30分～午後3時30分

＊会 場 北沢タウンホール6階 集団指導室

＊対 象 世田谷区在住の妊婦（妊娠週数20～35週）とパートナーの方

＊定 員 先着16名

＊持ち物 筆記用具・母子手帳

＊費 用 無料

世田谷区ホームページからも  
ご確認ください。



### ＊申し込み・問い合わせ先

北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

電 話 6804-9355

FAX 6804-9044

（受付時間：8：30～17：00）

