



# プレママ・パパコース(クッキング)のご案内

妊娠おめでとうございます

赤ちゃんやお母さん自身の身体のために、どんな食事を摂ったらよいかを一緒に学び、みんなでクッキングをして楽しく食べませんか？

プレパパさんやご家族の方も大歓迎です！

お友達づくりを兼ねてぜひご参加ください♪ お待ちしています☆

【日 時】

実施日	(予約〆切日)
平成24年 6月12日(火)	( 6月 8日)
9月11日(火)	( 9月 7日)
12月11日(火)	(12月 7日)
平成25年 3月12日(火)	( 3月 8日)



午前10時～午後12時30分(受付:午前9時45分～)

【場 所】 東山保健センター 栄養調理室

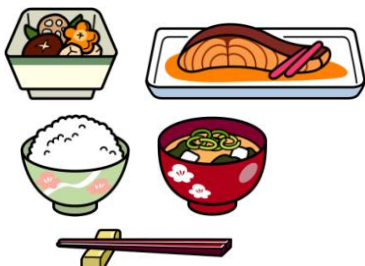
【内 容】 管理栄養士のお話 「お母さんとお腹の赤ちゃんのための食事」  
クッキング 「鉄やカルシウムたっぷり バランス献立」  
会食・交流

【持ち物】 食材料費500円、母子健康手帳、テキスト、

エフロン、三角巾、手拭き用タオル

【申込み】 上記〆切日までに電話または窓口でお申し込みください

\*キャンセルされる場合も必ず上記〆切日までにご連絡ください



お問い合わせは…

東山保健センター 成人保健・医療担当  
TEL 561-9128 (担当:舟木)