

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。
- ◆日時 12月2日(金)午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で平成24年2～4月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 40組（80人）・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

【エンジョイマタニティクッキング】

妊娠中に必要な栄養とバランスのよい食事の作り方について学ぶ簡単料理教室を行います。

- ◆日時 12月1日(木)午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で初めてのお子さんを迎える妊娠5～7カ月の方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



【みんな元気!! 食育体験レストラン】

※この「レストラン」は事業名です。

<プロ直伝 おとこの料理塾（中級編）>

- ◆調理メニュー 鯛茶漬^{たい}け、鯛の松前蒸し、鯛のあら焚き。
- ◆講師 光塩学園調理製菓専門学校 日本料理講師 住吉弘就^{すみよしひろなり}氏。
- ◆日時 11月22日(火)午前10時～午後1時30分（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で料理経験のある男性。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、スリッパ。
- ◆申込 11月11日(金)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

<はじめてのおせち料理>

- ◆調理メニュー だて巻き、彩り田作り^{たづく}など。
- ◆講師 料理研究家 立野豊子^{たての とよこ}氏。
- ◆日時 12月15日(木)午前10時～午後1時（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で初めてのおせち料理作りに挑戦したい方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、スリッパ。
- ◆申込 11月28日(月)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



▲中央区食育マスコット「モリス」

広告