

# 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～

## 【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料理教室です。

◆日時 8月31日(火)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カ月の妊婦の方。

◆定員・費用 25人・無料。

◆持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。

◆申込 8月12日(木)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

## 【子育てボランティア講習会受講者募集】

子育て家庭の状況や親子とかわかる知識・技術、ボランティア活動の基礎などを学び「ちょっと子育ておたすけ隊」として活躍してみませんか。

◆日時 講義：9月1日(水)、2日(木)の2日間1コース。いずれも午前10時～正午。

体験：子育てサロン見学体験(時間は午前10時～正午。日にち、場所は後日決定します)。

◆会場 中央保健センター2階第6A会議室(南3西11)。

◆対象 子育て支援に関するボランティア活動に関心のある方。

◆定員・費用 15人・無料。

◆申込 8月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込・詳細】 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



## 【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 9月3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11～1月に出産予定の初妊婦およびその夫。

◆定員・費用 40組・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 8月16日(月)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



## 【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

◆内容 「今が大事！思春期につながる子育て」。

◆日時 9月16日(木)午前10時～11時30分。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込 8月18日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込・詳細】 健康・子ども課子育て支援係 ☎511-6399