

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 3月4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5～7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 2月14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

【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べる簡単料理教室です。

- ◆日時 3月3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 区内在住で妊娠5～7カ月の初妊婦の方。
- ◆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 2月14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

【子育て講演会】

薬膳レストランを経営する中で痛切に感じた食育の大切さと、自身の子育て経験から感じる言葉の大切さをテーマにした講演会を行います。

- ◆内容 「子どものころを育むために大切なこと」(講師：食育研究家 木村まさ子氏)。
- ◆日時 3月10日(木)午前10時～11時30分(開場は午前9時40分から)。
- ◆会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内在住で子育て中もしくは子育てに関心のある方(託児はありません)。
- ◆定員・費用 200人・無料。
- ◆申込 2月14日(月)～3月4日(金)の午前8時～午後9時に市コールセンターへ電話で(ファクス不可)。先着順。

【申込・詳細】 市コールセンター ☎222-4894

【にこにこクッキング】

お子さんの食育と子育てについての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習です。

- ◆日時 3月11日(金)午前10時～正午(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 区内在住の子育て中のお母さん・お父さん。または、これからお母さん・お父さんになる方(妊婦の方は7カ月まで)。
- ◆定員・費用 15人・500円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、手拭き用タオル、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 2月14日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



◆その他 託児あり(先着8人)。

【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

広告