

# 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30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11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



## 【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11～1月に出産予定の初妊婦およびその夫。
- ◆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 8月11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】

子育て家庭を応援するボランティア活動を始めてみたい方向けの講習会です。

「ちょっと子育ておたすけ隊」として活動してみませんか。

- ◆内容 子育て支援の必要性、遊びの紹介、親子との関わり方など。
- ◆日時 9月7日(水)、8日(木)の2日間1コース。
- いずれも午前10時～正午。
- ◆会場 中央保健センター(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(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・子ども課子育て支援係 ☎511-6399



車で出掛ける際は、無理をせず、時間と心に「ゆとり」を持って運転しましょう。