

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(木)10時～12時30分（受け付けは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、手拭き用タオル、筆記用具。
- ◆申込 8月13日(月)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。

「ちょこ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、親子との関わり方などの講話や遊びの実技、子育てサロン体験など。
- ◆日時 9月4日(火)、6日(木)の2日間1コース。いずれも10時～12時。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 子どもが好きな方、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16日(木)9時から電話で。先着順。

（申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係
☎511-6399

【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。

<カロリー計算の教室>

食事のカロリーや栄養バランスが気になる方、カロリー計算を学びませんか？

- ◆内容 講話：「バランスのよい食事とは」。演習：「計算しましょう。食べ物のカロリー」。
- ◆日時 8月29日(水)、31日(金)（2日間1コース）13時30分～15時30分（受け付けは13時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で全日程参加できる方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、電卓。
- ◆申込 8月14日(火)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7日(金)18時30分～20時30分（受け付けは18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月～25年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13日(月)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



近くに横断歩道があるときは、面倒だと思わずに、必ず横断歩道まで行って横断しましょう。