

赤ちゃんと一緒に過ごす健やかな食生活の準備をしましょう

# パパママ栄養クラス

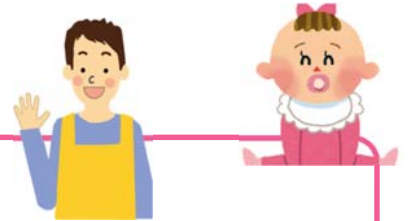


これからパパ・ママになるあなたに、バランスの良い食事の話や妊娠中はどんな食事がお勧めなの？  
一緒に子育てするパパへの食事アドバイスなど、役立つ情報がもりだくさん！

平日クラスと土曜クラスがあります。

感染拡大が予測される場合や荒天時などは安全を考慮し、開催中止になる場合もございますのでご了承ください。

参加の際は、感染症対策にご協力をお願いいたします。



## 平日

14:00~15:00 (受付13:45~)

会場 \ 年	2023		2024
保健センター	4月13日(木)	8月21日(月)	1月25日(木)
南行徳保健センター	10月23日(月)		2月6日(火)



## 土曜

14:00~15:00 (受付13:45~)

会場 \ 年	2023				2024
保健センター	5月20日		11月18日		3月9日
南行徳保健センター	6月10日	7月29日	9月23日	12月2日	

◆ 対象：概ね妊娠6~8か月の妊婦、夫（パートナー）

※ 市川市民 ※妊婦のみの参加も可

◆ 定員：保健センター 24名 南行徳保健センター 18名 (各先着)

◆ 内容：バランスの良い食事と妊娠中の食事のポイントについて

◆ 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、A4サイズのテキストが入る袋

## 申し込み

予約制・無料



市川市イベントポータルサイトより、お申し込みください⇒  
(事前登録が必要です)



※申し込み期間(締切)開催日の平日3日前まで 各会場とも満員になり次第締め切ります。  
締め切り後の申し込み、キャンセル待ちご希望の場合は、下記までお問合せください。

★問い合わせ：保健センター栄養担当 ☎047-377-4511 (代表)