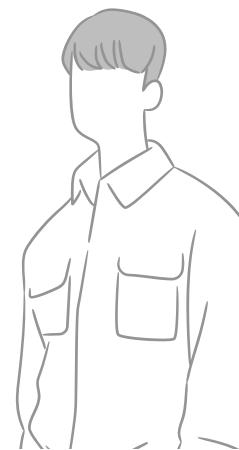




母親学級での  
「もっと早くに  
聞きたかった…」の声に  
おこたえして！

# プレママ お食事教室

つわりの時の対応から家族の健康まで！妊娠期の食事の疑問にお答えします。赤ちゃんの将来の食習慣は今から始まります。パートナーも一緒に学んで、家族みんなの健康的な食生活を始めましょう！



ひとりでも  
ふたりでも

## 日時・場所

4月30日(木)  
13:30～14:30

保健サービスセンター  
(文京シビックセンター3階)

8月13日(木)  
11:00～12:00

オンライン  
(Zoom meeting)

令和9年 1月 6日(水)  
11:00～12:00

オンライン  
(Zoom meeting)

## 内容

- ・妊娠中のお食事のポイント  
～妊娠20週までを重点的に～
- ・調理実演～きほんの「き」～
- ・交流タイム(グループワーク)



今知って  
おきたい

申込は裏面へ



## 対象

下記全て該当する方

- ・妊娠中の方又はそのパートナー
- ・区内在住の方
- ・初めて受講する方

※対象となる妊娠中の方だけ・パートナー  
の方だけの参加も歓迎です！

## 持ち物

筆記用具

## 費用

無料

※オンライン講座の場合、通信費等は自己負担となります

## 定員

18名(先着順)

## 申込

開催日

4月30日(木)

受付開始日

3月24日(火)

8月13日(木)

7月 3日(金)

令和9年

1月 6日(水)

12月 1日(火)



申込フォーム

各受付開始日の8:30から申込フォームより  
電子申請

QRコードが読み込めない場合は、区のホームページ  
からも申込フォームへリンクしています

お問い合わせ先

文京区 プレママ

検索

保健サービスセンター(文京区春日1-16-21)

電話：03-5803-1805