

母親学級での
「もっと早くに
聞いたかった…」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。パートナーと一緒に学んで、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)

8月13日(木)

令和9年

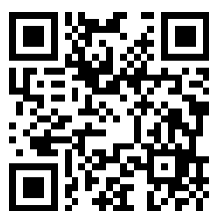
1月 6日(水)

受付開始日

3月24日(火)

7月 3日(金)

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

