



母親学級での
「もっと早く
聞いたかった…」の声に
おこたえして!

プレママ & パートナーの お食事教室

妊娠したら食事は変わる? つわりがある時はどうしたらいい? みなさんからの疑問にもお答えします
妊娠期に気をつけたい食事のポイントはもちろん、赤ちゃんの食事は大人の食事がベースとなります! 家族みんなの生活習慣病予防としてパートナーの方もぜひご参加ください

ひとりでも
ふたりでも

日時・場所

4月28日(月)
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(水)
11:00~12:00

オンライン
(Zoom meeting)

令和8年1月7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

20名(先着順)

申込

開催日

受付開始日

4月28日(月)

3月21日(金)

8月13日(水)

7月 4日(金)

令和8年

1月 7日(水)

12月 2日(火)

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



申込フォーム

文京区 プレママ 検索

お問い合わせ先

保健サービスセンター(文京区春日1-16-21)

電話：03-5803-1805

