尾張旭市

令和７年度　妊産婦栄養教室

だし活のすすめ～おうちで和食～

和食の命である“**だし**”は、健康的な食生活を支えるために必要不可欠です。
妊娠中のかたは、やがて始まる離乳食に活用でき、子育て中のかたは、和食を習慣化することで家族みんなの健康を保つことにつながります。
忙しい普段の生活の中で“**だしをとる**”ことで、家族の健康を考え、一手間を加えられた自分をほめてみませんか？

対象者	妊娠中・子育て中のかた　※過去に受講したかたは除く		
内容	管理栄養士による講話・調理実習・試食　※希望者には味噌汁の塩分測定を行います。		
定員	先着１５名（託児あり）	費用	300 円
場所	保健福祉センター　３階ふれあいルーム		

開催日	予約開始日	開催日	予約開始日
令和７年４月１８日(金)	3/17(月)	令和７年 10 月８日（水）	9/8(月)
令和７年６月１７日（火）	5/19(月)	令和７年 12 月４日（木）	11/4(火)
令和７年８月　６日（水）	7/7(月)	令和８年　２月５日（木）	R8.1/5(月)

時間

受 付 時 間　１０：３０～１０：４５
※託児を利用されるかたは、１０：３５までにお越しください。

教室開催時間　１０：４５～１２：３０

予約方法

★WEB 予約★
市ホームページの予約フォームからご予約ください。　こちらから

持ち物

教室に必要な持ち物
・母子健康手帳、筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん３枚、手拭きタオル
　ご自宅の味噌汁（希望者のみ）

託児を利用するかたへ　**※生後４か月から就園前までのお子さんが対象です。**
・**託児カード**を市ホームページよりダウンロードし、ご記入の上お持ちください。
・託児に必要な持ち物は、託児カードをご確認ください。
・託児中でも、お子さんの様子によっては教室の途中でお呼びすることがあります。

その他

・参加されるご本人、またはご家族で体調の優れない方がいらっしゃる場合は、参加を見合わせてください。その場合は、お手数ですがご連絡をお願いいたします。

同じ日に『パパママ教室』も実施しています。妊娠中のかたは、ぜひご参加ください★