

平成23年度

パパママ教室のご案内

仲間と一緒に妊娠・出産・育児について話してみませんか？

☆☆☆ 内容 ☆☆☆

第1部 妊娠中の食事のお話と実習

バランスのよい食生活と体重管理

《 調理実習MENU 》

赤ちゃんのために
葉酸・鉄・カルシウム
をしっかりとろう！！

がんもどきと
野菜の煮物

レバー入り
ハンバーグ



さつまいもとりん
ごのサラダ

きのこたっぷり
味噌汁

第2部 お口のお話と健診

会場：小牧市保健センター

対象：小牧市内在住で妊娠中期（5～7か月頃）の妊婦さんとその夫
（妊婦さんのみの参加もできます）

5～7か月以外の方でご希望の方はご相談ください

定員：20名（定員になり次第締め切り）

費用：無料

時間：午前10時20分から午後3時（受付：10時～10時15分）

申込み：小牧市保健センター ☎ 75-6471



申し込み開始	日程	対象者
4月15日（金）～	6月9日（木）	予定日が9～11月の方
7月15日（金）～	9月8日（木）	予定日が12～2月の方
10月17日（月）～	12月8日（木）	予定日が3～5月の方
1月16日（月）～	3月8日（木）	予定日が6～8月の方