

生まれてくる赤ちゃんのための ママパパ食育教室

妊娠中の食事は、赤ちゃんを育てる大切な栄養です！
特に妊娠中期から授乳期は、普段よりも必要とされる栄養素やエネルギーを
バランス良く、しっかり取る必要があります。
また家族を守り、頑張るパパのための食事など、家族みんなの食習慣や健康
について、この機会に一緒に楽しく見直してみましょう。



対象

妊娠9か月（35週）までの妊婦とその夫

内容

妊娠中の食事のポイント、赤ちゃんを迎える家族のための
食事のアドバイスなど栄養士の講話やレシピの紹介

日程

令和5年4月23日（日）、7月1日（土）、11月11日（土）
令和6年2月3日（土）

時間

10:00～11:30（受付9:45～）

会場

保健センター（トナリエ宇都宮9階）
※無料の駐車場はありませんので、ご注意ください。

申し込み・問い合わせは
宇都宮市保健センター
（ 9:00～17:00 水曜・祝日休館 ）

