

マタニティ&クッキングのお知らせ



保健センターでは**安産**の為に、**毎日の過ごし方**や**バランスのとれた食事**
歯の健康について楽しく学ぶ教室を開催しています。是非ご参加ください！
ママ友づくりにもおすすすめです♪



みんなで楽しくクッキング♪



栄養士が楽しく丁寧に料理のコツを伝授します！！

★安産のための★
★野菜たっぷりメニュー★



H24年度日程

第1回	第2回
5/9 (水)	5/23 (水)
7/4 (水)	7/18 (水)
9/5 (水)	9/19 (水)
11/7 (水)	11/21 (水)
H25年 1/16 (水)	H25年 1/30 (水)
3/6 (水)	3/27 (水)

申込み・問合せ先

芦屋市保健センター
TEL:0797-31-1586
FAX:0797-31-1018

定員：先着25名
参加費：1000円

正しく磨けていますか？
歯科衛生士がしっかりブラッシング方法をお教えします！！



対象：芦屋市在住の妊娠中の方（*つわりがおさまった頃がおすすめです。）
場所：芦屋市保健センター（芦屋市呉川町 14-9 保健福祉センター3F）
内容：第1回 13:30～16:00（受付時間 13:15～）

①安産のために妊娠中からできること

- ・安産を目指すためにすることは？
（今からできる体力づくり方法や、運動方法について）
- ・「いざ」というときの準備について

②安産のためのバランスのよい食事について

- ・妊娠中に特に気をつけたい栄養について（講話）
- ・食事バランスの簡単チェック方法（グループワーク）
- ・パソコンソフトによるあなたの食事診断

第2回 10:00～13:00（受付時間 9:45～）

①レッツクッキング「安産のための Good バランス UP メニュー」

（調理実習・試食）



②妊娠中の口腔ケアについて（ブラッシング指導）