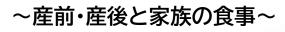


マタニティランチ





令和7年9月作成

ランチを食べながら、今の時期にとりたい鉄分や葉酸を含む適塩* メニューを体験してみませんか。

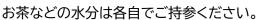
妊娠期からお子さんを迎えた後の家族の食生活について、管理栄養士がお話しします。調理実習は行いません。お気軽にご参加ください。

※適塩(てきえん)とは、素材の味やうま味を活かした、おいしく健康によい適切な塩加減の食事



メニュー

- ◇大豆ひじきごはん ◇豚肉のりんごソース 蒸し野菜添え
- ◇根菜のごま味噌汁 ◇牛乳くずもち





日程・開催場所・申込期間 各会場とも両親学級と同日開催です。

お住まいの住所地に関わらず、ご希望の日程にお申し込みください。

日 程	開催場所	申込期間
令和7年10月27日(月)	- 鳥 山 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和7年10月6日~
7417年10万27日(万)	一	10月20日
12月 9日(火)	砧 総合支所保健福祉センター健康づくり課	11月18日~
12/3 711()()	四 心口又が体促曲性にフラ 庭塚 ラマリホ	12月 2日
令和8年 2月16日(月)	 北 沢 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和8年1月26日~ 2月 9日

開催時間 12時30分~13時30分(受付12時15分~)

対 象 世田谷区在住(予定)の妊婦(妊娠週数 20~35 週)とパートナーの方。 妊婦おひとりでの参加も可能です。

定 員 16名佚着) 費 用 500円

持 ち 物 母子健康手帳・筆記用具・お茶などの水分・上記の費用



お 願 い

- ・託児はありません。年齢を問わず、兄弟姉妹を連れてのご参加はお控えください。 またパートナー以外の方の参加もご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ・ご家族が感染性の病気にかかっている時や、咳・発熱症状があるなど体調がすぐれ ない場合は参加をお控えください。
- ・ご参加の際は、感染予防にご協力ください。
- ・キャンセルのご連絡は、オンライン申込サイトもしくは電話でお願いします。

開催場所と申込方法 オンライン申込

受講希望日の申込期間(表面参照)に、下記の二次元コードよりお申し 込みください。

妊婦の方とパートナーお二人での参加を希望される場合は、 おひとりずつのお申し込みが必要です。

問い合わせ先	烏 山 総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	砧 総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	北 沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係
開催日と申し込み	令和7年	令和7年 12月9日(火)	令和8年 2月16日(月)
電話	03-3308-8228	03-3483-3161	03-6804-9355
FAX	03-3308-3036	03-3483-3167	03-6804-9044
問い合わせ先	玉 川総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	
開催日と申し込み	終了しました	終了しました	
電話	03-3702-1948	03-5432-2893	
FAX	03-3705-9203	03-5432-3074	



健康づくり課ではご自身の健康管理、ご家族の食事や離乳食の相談など電話や来所に よる栄養相談を実施しています。お住まいの地域の健康づくり課へお気軽にご連絡ください。 (電話番号は上記参照)

また、世田谷区のホームページにて妊娠前後の食・栄養に関する情報などを「産前・産後と 家族の食事」という項目で発信しています。ぜひご覧ください。



「産前・産後と家族の食事」



世田谷区ホームページ トップページ 検索メニュー「ページIDから探す」で 「11724」と入力し、検索していただく

