

お料理が苦手でも大丈夫！  
もうすぐパパとママのための料理教室

# マタニティクッキング

🐰 適塩※でおいしく、鉄分・カルシウムがしっかりとれるレシピをご紹介します！

適塩・・・素材の味やうま味を活かしたおいしく健康により適切な塩加減のこと

🐱 栄養士の補助が入り、無理なく調理ができます。

🐣 離乳食作りも体験できます。

実施日	受付開始日
2019年6月25日(火)	4月25日(木)
9月13日(金)	7月25日(木)
12月6日(金)	10月25日(金)
2020年 3月6日(金)	1月27日(月)



※写真はメニューの一例です



🌸 時 間 午前10時～午後2時

🌸 会 場 北沢タウンホール6階 集団指導室

(世田谷区北沢2-8-18 小田急線・京王井の頭線下北沢駅徒歩5分)

🌸 対 象 妊婦さんもしくはパートナー、カップルでの参加も可  
(世田谷区在住・在勤の方)

🌸 内 容 調理実習と会食、情報交換

🌸 定 員 先着20名 申込締切：開催日の1週間前 (土日祝の場合は休日前まで)

🌸 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・母子手帳

🌸 費 用 500円 (当日の食材料費代)

🌸 申し込み・問い合わせ先 🌸

北沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課

電 話：6804-9355

FAX：6804-9044

会食しながら情報交換も  
ゆっくりできます！



まねきたくん