

ママ・パパ・赤ちゃんの健やかな毎日のために

参加
無料！

プレママ・ プレパパ教室 食事編

6/16(火)・9/3(木)・12/2(水)
2027/3/10(水)

14:00～15:00
中央健康福祉センター

バランスの良い食事とは？気を付けたい食べ物は？
塩分はどれくらいとっていいの？
気になる妊娠中・授乳中の食事についてお話しします

対象

市内在住の妊婦さんとそのパートナー など

持ち物

母子健康手帳

ご家庭で作った味噌汁(希望者は塩分測定します)

申込み 横須賀市コールセンター 又は ネット申込み

TEL 046-822-4000



お問合せ

横須賀市地域健康課 046-824-7642