

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のために♪



プレママ・ プレパパ教室 食事編

場所
中央健康福祉
センター

対象
市内在住の
妊婦さんとその
配偶者など

持ち物
母子健康手帳
ご家庭で作った
みそ汁
(希望者のみ)

令和7年

令和8年

6/13(金)・9/9(火)・12/3(水)・3/5(木)
14時～15時

内容
妊娠中と授乳中
の食事について
の講話

参加費無料

みそ汁の
塩分測定
(希望者)

バランスの
良い食事と
気を付けたい
食べ物



妊娠中・授乳中の食事について
心配や不安がある方もお気軽にご参加ください

【申込み】横須賀市コールセンター または ネット申込み

☎ 046-822-4000

(平日 8:00～18:00 土日・祝休日 8:00～16:00)

【問合せ】横須賀市地域健康課 ☎ 046-824-7141 (平日 8:30～17:00)

