

令和5年度

栄養に関する教室のご案内

健康センターでは、妊娠中の食の大切さを知っていただくため「妊婦食教室」、幼児期の栄養について学ぶ「幼児食教室」、食育を目的とした「親子食育講座」、5歳児の虫歯予防と栄養についての教室「ビーバークラス」の開催を予定しています。

クラス名	妊婦食教室			幼児食教室			親子食育講座			5歳児虫歯予防教室 (ビーバークラス)		
対 象	安定期の妊婦			2～5歳児の保護者			年長児～小学生と保護者			就学前の5～6歳児と保護者		
日 程		広報 掲載日	受付 開始日		広報 掲載日	受付 開始日		広報 掲載日	受付 開始日		広報 掲載日	受付 開始日
		7月12日(水) 13:30～14:15	6/15	6/15	6月27日(火) 10:00～10:50	6/1	6/1	6月17日(土) 10:00～11:30	6/1	6/1	7月8日(土) 10:00～11:15	6/15
	11月16日(木) 13:30～14:15	11/1	11/1	10月18日(水) 10:00～10:50	10/1	10/2	11月18日(土) 10:00～11:30	11/1	11/1	10月14日(土) 10:00～11:15	10/1	10/2
				1月17日(水) 10:00～10:50	12/15	12/15						
内 容	妊娠中の栄養について管理栄養士がお話します。			幼児期の栄養・食事について管理栄養士が説明します。			親子で食について考える講座です。			永久歯の話・一人磨きの練習・栄養について、歯科衛生士と管理栄養士が講話を行います。		
注意事項	<p>・次のいずれかに該当する場合は、ご参加をお控えください。 (ア)来館前に自宅で検温を行い、「37.5度以上の発熱」または「平熱と比べて1度以上高い」場合 (イ)体調不良(咳など風邪の症状、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、味覚を感じない等)の方</p>											
会 場	青梅市健康センター											
お問い合わせ お申し込み	こども家庭センター(健康センター内) 電話 23-2191											



※ 天候等、諸般の都合により変更・中止になる場合があります。最新情報は、市ホームページ等をご確認ください。