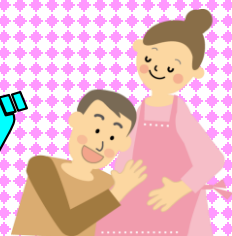




パートナーと一緒に♪



マタニティクッキング



妊娠中のお食事と栄養について、
講話と調理実習（１品程度）で楽しく学びましょう♪

西保健センター ☎455-4181 松江775-1	北保健センター ☎464-5051 直川326-7	南保健センター ☎499-5566 田尻493-1	中保健センター ☎488-5122 吹上5丁目2-15
貧血予防編	減塩の工夫編	カルシウム編	野菜もとろう編
令和7年 4月18日（金）	令和7年 7月11日（金）	令和7年 9月10日（水）	令和8年 3月19日（木）

時 間：14：00～15：30

対 象：妊婦とその家族（和歌山市民）

※パートナー以外のご家族でもOK

定 員：各保健センターにより異なります（市報に掲載）

参加費：無料

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル
飲み物（水分補給用）

※南保健センターは自動販売機がありません

申込はこちらから



【問い合わせ】各保健センターへ

開催月前月号の市報に募集記事が載りますので、
ご確認ください。ご応募お待ちしております！