



パートナーも一緒に♪

# 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♪



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	西保健センター ☎455-4181 松江775-1
令和8年 5月13日(水)	令和8年 7月3日(金)	令和8年 12月17日(木)	令和9年 2月10日(水)
減塩の工夫編	野菜もとろう編	カルシウム編	貧血予防編

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！