

マタニティクッキング

鎌ヶ谷市役所健康増進課
11月2日・総合福祉保健センター



初妊婦を対象としたマタニティ教室4日間コースのうち、1日を栄養・食事編と題し、妊娠期の栄養・食生活に関する講義と簡単に出来るが栄養バランスが整った調理実習を行う。

毎回、参加者同士での情報交換や友達づくりの場として、参加者に和やかな雰囲気を作れるようにしています。