

令和4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13日(水) 13:15～14:00	6/15	6/15	6月29日(水) 10:00～10:50	6/1	6/1	6月18日(土) 10:00～11:30	6/1	6/1	7月9日(土) 10:00～11:15	6/15	6/15
	12月1日(木) 10:00～10:45	11/15	11/15	11月22日(火) 10:00～10:50	11/1	11/1	11月19日(土) 10:00～11:30	11/1	11/1	10月22日(土) 10:00～11:15	10/1	10/3
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。		
持ち物	甘くない飲み物など									歯ブラシ、タオル、甘くない飲み物		
注意事項	・次のいずれかに該当する場合は、ご参加を控えてください。 (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 ・保護者の方はマスク着用での参加をお願いいたします。 ・新型コロナウイルス感染症予防のため、講義のみで試食はありません。 ・健康センターへご来所の際は、入り口で手指のアルコール消毒をお願いいたします。											
その他	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調理実習および試食はありません。											
お問い合わせ お申し込み	青梅市健康センター 電話23-2191											



※ 新型コロナウイルスの流行状況等諸般の都合により中止となる場合があります。

最新情報は、市ホームページをご確認ください。