

令和7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の「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	会場		広報 掲載日	会場		広報 掲載日	会場		広報 掲載日	会場
	7月9日(水) 13:30～14:15	6/1	健康センター	5月29日(木) 10:00～11:30	5/1	新町	6月14日(土) 10:00～12:30	5/1	東青梅	5月17日(土) 10:00～12:00	5/1	新町
	11月14日(金) 13:30～14:15	10/15	健康センター	10月16日(木) 10:00～11:30	9/15	S&D たまぐー	11月8日(土) 10:00～12:30	10/1	S&D たまぐー	7月12日(土) 10:00～12:00	6/15	東青梅
内 容	気になっていること、なんでも ご相談ください！ お話ししながら、いっしょに 解決しましょう！			1月29日(木) 10:00～11:30	12/15	S&D たまぐー	親子で協力して、クイズや 実習に挑戦しませんか？!! Let's try!			11月29日(土) 10:00～12:00	11/1	河辺
	妊娠中の栄養について管理栄養士が お伝えします。			幼児期の栄養・食事について管理栄養 士がお伝えします。 作って、味見して… 楽しく学びましょ う！ 《託児あり》			親子で『食育』について考える講座で す。簡単な実習もあります。			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 ご説明します。簡単なおやつも作りま す！		
注意事項	・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											
会 場	青梅市健康センターほか ※ 会場については、広報おうめ等で確認をお願いします。											
お問合わせ 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、広報、市ホームページ等をご確認ください。