

両親学級 (R6.6.2 東部地区にこにこセンター)

11組のパパ・ママに参加していただきました。

保健師講話



保健師講話・栄養士の講話で
妊娠中・産後の生活について
イメージが出来ました。

栄養士講話



交流会で他のパパ・ママとお話が
出来て良かったです。
皆、同じ悩みを持っていると分かり
安心しました。

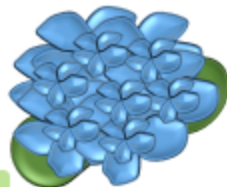
交流会



妊婦体験



赤ちゃん抱っこ・オムツ替え体験



沐浴体験



赤ちゃんの抱っこなど慣れていないので貴重な体験が出来ました！参加して良かったです。

試食



～献立～
じゃこ入り雑穀ご飯
さば缶ハンバーグ
鶏のカレーマヨ炒め
ゆで干し大根のレモン和え
野菜スープ

私たちが作りました!!
妊娠期・授乳期に必要な鉄分・カルシウム
たっぷりの献立です!!
～食生活改善推進員&栄養士～

