

令和6年度

プレママクッキング



みんなで楽しくお料理をしながら、
普段のお食事を一緒に見直してみましよう。

内 容：①妊娠中の食事に関するお話

②調理実習&試食 ※カルシウムや鉄分を上手にとれる献立です。

③今後の届け出や制度の話

対 象：川崎区在住の妊婦さん 各回9名（先着順・予約制）

※安定期の受講がおすすめです。

※両親学級を受講してからご参加ください。

場 所：川崎区役所 5階 栄養室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾
手拭きタオル

費 用：食材料費 実費500円～600円程度

※当日に**現金**でお支払いいただきます。

実施日	4/25	6/27	8/22	10/24	12/26	2/27
予約期間	3/15～ 4/22	5/15～ 6/24	7/15～ 8/19	9/15～ 10/21	11/15～ 12/23	1/15～ 2/24

時 間：10時～13時頃（受付 9時50分～） ※すべて木曜日

◆「参加にあたってのお願い」を川崎市ホームページに掲載していますので
ご確認の上ご参加ください。

予約方法

予約開始日の午前9時から、締切日の正午までに
予約フォームからお申し込みください。

川崎区
プレママクッキングの
ご案内・ご予約はこちら



川崎区 プレママクッキング



【お問合せ先】

川崎区役所 地域みまもり支援センター
（福祉事務所・保健所支所）地域支援課

電話 044-201-3212