



フレママパッキング体験講座

手軽に作れる野菜料理を試食してみませんか？

簡単レシピも多数ご用意しております！

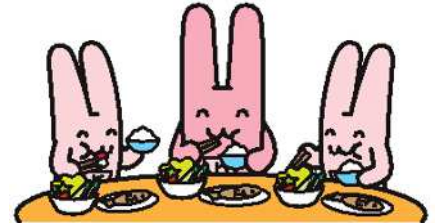
妊娠期、出産後の食生活についてもお気軽にご相談ください！

対象と内容

★対象 幸区にお住まいの妊娠 28 週までの妊婦さんと

そのパートナー ※当日体調不良の場合はご参加をお控えください。

★内容 野菜料理の試食と個別相談



日程（2025 年 4 月～2026 年 3 月） 各回金曜日

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日にち	18	16	20	18	22	19
月	10月	11月	12月	2026年 1月	2月	3月
日にち	17	21	19	16	20	27

時 間 14時30分～（同日開催の両親学級にご参加の方は予約不要）
※試食と個別相談が終わり次第、順次解散となります（5～10分程）

場 所 幸区役所 3階 栄養室

予 約 右記の二次元コードからお申し込みください。



予約開始日時は、前月の1日9時～となります。



（1日が土日祝の場合は翌開庁日となります。）

各開催日の2日前の17時までに御予約をお願いします。

【問い合わせ】

幸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

栄養士 044-556-6693