

# プレママ cooking

## 「栄養バランス良！ 一品料理づくり」

～お料理が苦手な方も多数  
ご参加いただいています～

日時 ① 令和8年9月16日(水) 正午～午後1時30分

② 令和9年1月27日(水) 正午～午後1時30分

①②内容同じ ※ハローベビー教室 すくすくクラス終了後

場所 旭区保健福祉センター分館 2階 栄養講習室

内容 調理実習&試食「おにぎりと豚汁」 お話「離乳食について」

対象者 旭区在住の妊娠希望の女性、妊婦とそのパートナー 先着20名

材料費 1人200円

※食材を購入するため、キャンセルは1週間前までに  
その後は、材料費をいただく場合があります

持ち物 エプロン、三角巾(大き目のハンカチ可)、手拭きタオル

共催 旭区食生活改善推進員協議会(しょうぶの会)

申込 旭区役所2階25番窓口(担当:栄養士)

※いずれかの  
方法で、開催  
2週間前まで  
受付

電話 06-6957-9882

行政オンラインシステム →



### プレママcooking申込書

( ) ①令和8年9月16日(水)正午～午後1時30分

( ) ②令和9年1月27日(水)正午～午後1時30分

※①②どちらかのお日にちに○をしてください

氏名

電話

(

)

住所 旭区