

## 令和7年度 妊産婦とご家族のための栄養・食事相談(予約制)

妊娠中や産後・ご家族の食事について、

知りたいことや困っていること、不安なことがありましたら、お話ししてみませんか？

妊婦さんや産婦さんにとって、必要なエネルギーや栄養素を十分にとるために食生活はとても大切です。

健康福祉センター管理栄養士がご相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

【利用方法】 担当月の健康福祉センターへお電話でご予約ください(予約受付時間 平日9時から17時)。

各月の予約は、前月1日から相談日の5営業日前まで可能です。

【相談方法】 電話、対面、オンラインで行っています。予約時にご希望をお知らせください。

【相談時間】 1回あたりおおむね30分程度となります。

実施日	時間	実施日	時間	担当センター	申込先
10月21日	13:30～14:00	10月27日	9:30～10:00	上板橋健康福祉センター	03-3937-1041
	14:20～14:50		10:20～10:50		
	15:10～15:40		11:10～11:40		
11月7日	13:30～14:00	11月20日	9:30～10:00	高島平健康福祉センター	03-3938-8621
	14:20～14:50		10:20～10:50		
	15:10～15:40		11:10～11:40		
12月4日	9:30～10:00	12月17日	13:30～14:00	板橋健康福祉センター	03-3579-2333
	10:20～10:50		14:20～14:50		
	11:10～11:40		15:10～15:40		
1月27日	9:30～10:00	1月29日	13:30～14:00	赤塚健康福祉センター	03-3979-0511
	10:20～10:50		14:20～14:50		
	11:10～11:40		15:10～15:40		
2月5日	9:30～10:00	2月17日	13:30～14:00	志村健康福祉センター	03-3969-3836
	10:20～10:50		14:20～14:50		
	11:10～11:40		15:10～15:40		
3月6日	13:30～14:00	3月17日	9:30～10:00	上板橋健康福祉センター	03-3937-1041
	14:20～14:50		10:20～10:50		
	15:10～15:40		11:10～11:40		

※なお、栄養・食事に関する相談は、全ての健康福祉センターで随時お受けしております。

事業等により、その場でお受けできない場合がありますので、ご希望に合わせて予約制もご利用ください。