

# 妊婦相談

## 管理栄養士に…

自分の食事がバランス良く  
取れているか心配。  
妊娠中や産後の食事のことを  
聞いてみたい！



## 助産師に…

初めての出産で心配。  
赤ちゃんのお世話って  
どうすればいいのかな？  
産後の生活のイメージを  
つけたい！

## 小グループでは…

妊娠中の身体の変化や赤ちゃんの  
成長、食事のポイント等の話を  
聞いてみたい！  
他の妊婦さんと一緒に学びたい！

	個別相談	小グループ（定員6組）
対象	金沢市にお住まいの妊婦さんとそのご家族 ※小グループは、妊娠5～8か月の方が対象です。	
内容	妊娠中の過ごし方、出産や育児 食事等に関する個別相談 (希望者のみ) 抱っこ、着替え、妊婦体験ジャケット等の体験	妊娠による身体の変化や赤ちゃんの成長 妊娠中の食事についてのお話
持ち物	母子健康手帳	
スタッフ	助産師・管理栄養士・保健師 開催日によってスタッフが変わります。	管理栄養士・保健師
日程	駅西福祉健康センター：水曜日 泉野福祉健康センター：月曜日 元町福祉健康センター：火曜日	※開催日はホームページでご確認ください。 小グループは各センターで月1回開催しています
開催時間	① 13:30～14:10 ② 14:10～14:50 ③ 14:50～15:30	13:30～14:40
申し込み方法 (予約制)	○お電話 または <u>電子申請</u> ※電子申請は、ホームページ内の電子申請フォームから行ってください。 ※原則、お住まいの小学校区を管轄する福祉健康センターへ お申し込みください。 ※予約受付期間は、開催日の <u>1か月前から前日まで</u> です。	
問い合わせ先	駅西福祉健康センター：電話 076-234-5103 FAX 076-234-5104 泉野福祉健康センター：電話 076-242-1131 FAX 076-242-8037 元町福祉健康センター：電話 076-251-0200 FAX 076-251-5704	



ホームページはこちら