

妊娠中からの食育料理教室

フレママ講座！カップルでも参加O.K. 料理教室開催！



内容

- 季節の食事
- マイナートラブル対策の食事
- 安胎の食事
- ご安産のための食事

妊婦になってお腹が少しずつ大きくなると、赤ちゃんがお腹にいる間、何を食べたらいいの？と迷っていらっしゃる**妊婦さんにオススメの講座**です！

是非この機会にパートナーと参加され、子育ての中のパパの得意料理を覚えて頂けるように**カップル**の参加もお待ちしております！

産前・産後また家族の栄養についてご紹介します。



毎月第1土曜日 10時30分～14時

参加費：妊婦さん1名2500円

カップル割引2名で3500円

(完全予約制2日前までにご予約下さい！)

**対象：妊娠中の女性、パートナー、
またはフレグランマ(フレ祖母様)**

**場所：東寿会ビル別館 5階
江東区木場 6-11-3**

1・3・6ヶ月検診や赤ちゃんサロンを行っている別館です。



国際中医師、国際中医薬膳師、たまごクラブやベビーコム(babycom)ペリネイタルケアなど連載中。フジテレビ「ママトコ」「東京ガス」で活躍中！

お申し込み、お問い合わせは、

E-mail empowerbc@nifty.com

<http://www.empowerbc.com/>

マタニティー・アドバイザー：小野田 レイ