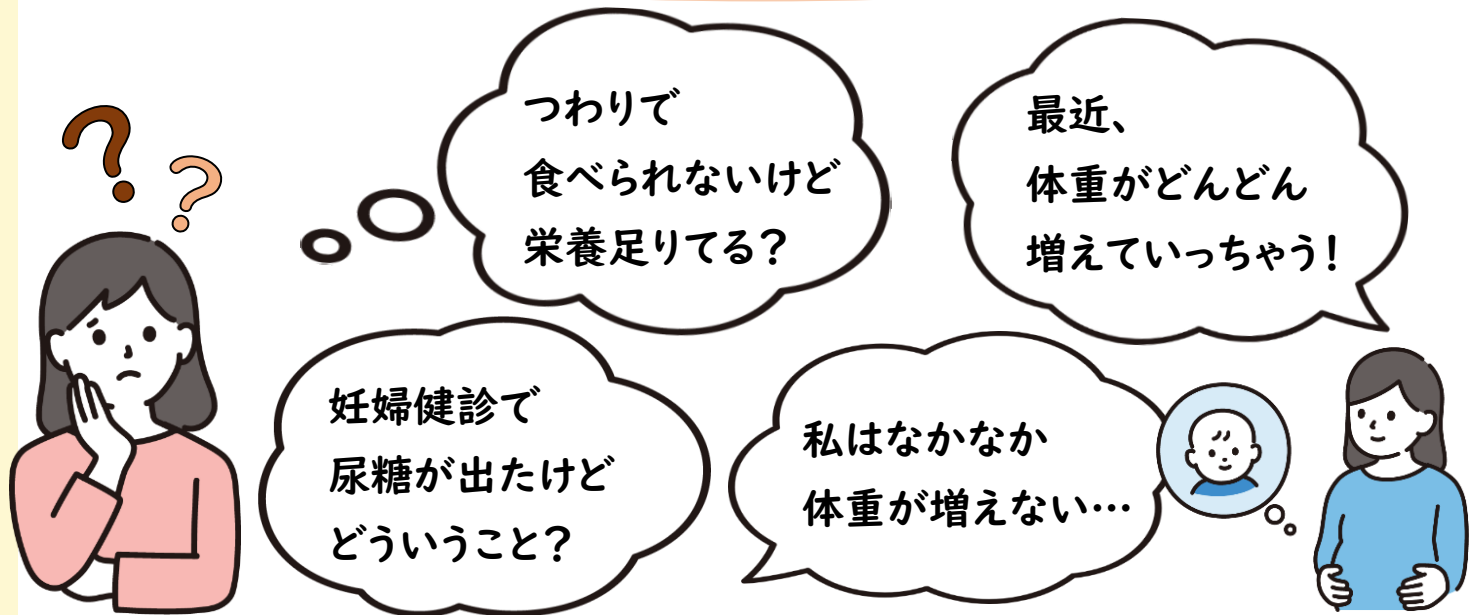


令和8年度 マタニティライフセミナー 妊婦さんのための食講座



妊娠中に体で起きていることが分かれば、心配ごとが解決するかも
私たちも一緒に考えます！

開催日時

時間：10:00～11:30（受付時間9:45～10:00）

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
東部保健センター	6(月)	11(月)	1(月)	7(火)	3(月)	4(金)	1(木)	10(火)	1(火)	15(金)	8(月)	8(月)
厚南保健センター	10(金)	21(木)	19(金)	31(金)	28(金)							
松代保健センター						29(火)	30(金)	4(水)	9(水)	5(火)	24(水)	4(木)
市保健所	24(金)	26(火)	24(水)	16(木)	25(火)	14(月)	23(金)	16(月)	22(火)	29(金)	18(木)	23(火)

内容

管理栄養士による体と食の講話・相談 ※個別相談もあります

対象者

長野市に住所のある方とその家族

持ち物

マタニティノート、母子健康手帳、筆記用具、その他飲み物等必要に応じてご用意ください

申込み

「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で健康課健康づくり担当（☎226-9961）へ
受付期間：開催日の3日前まで（土・日・祝日を除く）

※ 申し込み定員になり次第、締め切ります

※ キャンセルについて

前日までのキャンセルは、健康課健康づくり担当へお電話をお願いします

当日のキャンセルは、予約会場へ直接お電話をお願いします

「ながの電子申請サービス」



キーワードに「マタニティ」
と入力し、検索してください