

# 出産を元気に乗り切るために マタニティサロン

経産婦さんも  
大歓迎!!

～マイナス1歳からの歯のケア・マタニティレシピの紹介～

妊娠中はむし歯  
になりやすい?

バランスよく、って  
思うけど、忙しいし、  
お料理も苦手……

妊娠中は骨密度が  
低くなりやすい?

## 歯の講話



今からできるケアや、将来のお子さんの歯を丈夫にする方法を女性歯科医師がわかりやすくお話しします!

## 妊娠期おすすめメニューの試食と プチ離乳食講座

野菜たっぷりのヘルシーなメニューを試食していただきます。ちょっと早いけど、離乳食へのアレンジ方法もお伝えします。



## 骨密度測定（超音波法）

かかると超音波をあてて骨密度を測ります。将来の骨粗しょう症を予防する大切な時期となりますので、この機会にチェックしてみましょう。

希望制です  
(費用100円)



日程	申込み開始日
令和2年 4月22日(水)	3月2日(火)
令和2年 6月24日(水)	5月1日(金)
令和2年 8月19日(水)	7月1日(水)
令和2年 10月21日(水)	9月1日(火)
令和2年 12月16日(水)	11月2日(月)
令和3年 2月17日(水)	1月4日(月)

### 時間

13時～15時30分  
(12時45分～受付)

### 費用

無料  
※骨密度測定のみ100円(希望者)

### 対象者

市内在住の妊婦さんとその夫

### 定員

30人

### 持ち物

母子健康手帳・筆記用具・飲み物  
骨密度測定希望の方は、裸足になりやすい服装でお越しください。

### 申込み

お電話または  
インターネットから

草加市 マタニティサロン



会場は保健センターです  
※保育はありません。あらかじめご了承ください