

よこらぼ採択事業 (No.4 2)

## 妊婦・ママのための健康講座を実施しました

6月15日(土)、町民会館において、「中山間地域における妊産婦の健康管理に関する研修」研究班、公立小松大学保健医療学部教授坂本めぐみ先生、女子栄養大学栄養学部教授恩田理恵先生をはじめ、埼玉県立大学および防衛医科大学校教員、女子栄養大学の学生のみなさんによる「妊婦・ママのための健康講座」を実施しました。

妊婦さんや授乳中のママさんを対象に手軽に作れる料理の紹介や試食、リラクゼーション、子育て相談が行われ、11組のご家族に参加いただきました。

参加者からは「妊娠期の食生活の大切さに改めて気づかされました。」「離乳食の進め方などとても参考になりました。」など栄養に関するコツを学ぶことができたとの声が多く聞かれました。

また、ご家族で参加された方からは、今後もリラクゼーションを取り入れて、心身ともに健康的に過ごしていきたいとの声もいただきました。





