



妊娠中期～後期の方対象



ママと子供の輝く未来をつくる

プレママ安産食講座

無料モニター募集



こんな方を
サポートします

ママが食べたものが
おなかの赤ちゃんを育てます。

元気な赤ちゃんを産むための

『正しい食事』とは？

選びたい食品や、摂取量の目安、
食べ方・作り方や、効果的な組合せなど。

産む前に知っておくべき
知識を学び、

『確実に実践できる』

新しい講座です。

赤ちゃんのために
食事に
こだわりたい！

初めての妊娠
あれこれ
不安！

自分の食生活に
自信がない！

食事を変える
具体策が
分からない！

お料理が
苦手！

仕事をしていて
時間がない！

妊娠中の
トラブルを
避けたい



新講座「プレママ安産食講座」とは・・・

元気な赤ちゃんを産むためには、妊娠中からの「正しい食事」が不可欠です。しかし、現代は情報にあふれていて、本当に必要で正しい情報を選びとることがむずかしい状況です。

このほか、必要な栄養が摂れていなかったり、適正な体重が維持できなかったりと、妊娠中の体調管理に苦労している方や、健康に妊娠期を過ごすための方法が分からないという方が多くいます。

そんなプレママたちの不安や悩みに応え、本当に必要な情報と簡単な方法をお伝えし、時間がない方やお料理が苦手な方でも確実に実践できるプログラムを作りました。

健康な赤ちゃんを育み穏やかに過ごす妊娠期から授乳期、生まれてくる赤ちゃんの離乳食初期までをサポートする「プレママ安産食講座」。
一般開講に先駆け、モニター受講生を募集します。



講座情報・モニター条件

- ◆開催日時 : 金曜クラス(全3回) : 9月1日、9月8日、9月15日
日曜クラス(") : 9月3日、9月10日、9月24日
各日 10:30~15:30
- ◆会場 : ビオクラスタイル クッキングスクール
- ◆定員 : 6名
- ◆受講料 : 通常受講料38,880円(税込)のところ、無料
- ◆対象 : 以下の条件をすべて満たす方
 - ・初産で2017年9月現在、妊娠中期(5か月)以降の方
※妊娠初期の方、2人目以降を妊娠されている方で参加ご希望の方はご相談ください。
 - ・全3回の参加が可能な方
 - ・受講中、および終了後のアンケートにご協力いただける方
 - ・撮影にご協力いただける方(授業は今後のPRのために動画、写真の撮影をします。)

※応募者多数の場合は当校にて選考をさせていただきます。

※当校での受講履歴の有無は問いません。

※調理実習があります(こちらのプログラムでは動物性食材を使用いたします。)

お申込み・お問い合わせ
ビオクラスタイル クッキングスクール

TEL:03-6427-3266(10:00-18:00 ※日月定休)
Mail: info-moushikomi@macrobiotic-academy.jp

東京都渋谷区神宮前5-53-67コスモス青山ガーデンフロア(B2F)
<http://www.macrobiotic-academy.jp/>