

令和5年度 離乳食教室のご案内

妊婦の方や乳児の保護者の方を対象に離乳食教室を開催します。お気軽にご参加ください。

子どもの月齢が近い保護者同士で交流しませんか？ 情報共有の場としてぜひ、ご活用ください。

育児の悩みや不安をお話しませんか？ 保健師と管理栄養士が直接ご相談をうかがいます。

はじめての離乳食を見て、触って、体験しませんか？ 第2子以降の保護者の方も大歓迎です！

開催日 5月18日(木) 8月24日(木) 10月19日(木) 1月18日(木) 3月21日(木)

時間 10:30~12:00(10時15分より受付開始)
場所 ヘルスC&Cセンター 2Fライブラリー、クッキングルーム
参加費 無料
対象 妊婦、4~6か月児の保護者
内容 離乳食の講話、調理デモンストレーション、試食
持ってくる物 筆記用具
申し込み方法 お電話 または ヘルスC&Cセンター窓口でお申し込み



離乳食の講話

- 離乳食をはじめる時期
- 食品の種類と量
- 乳児期の食物アレルギー
- 食べさせるときの体勢
- ベビーフードと冷凍保存の活用
- おかゆの作り方の動画視聴 など

調理デモンストレーション

- 昆布とかつおの混合だしの作り方
- 月齢別かたさ体験
- 大人食から取り分ける離乳食づくり
5~6か月、7~8か月、9~11か月
など

その他

- ・ご予約いただいた方で体調が優れない場合は事前にご連絡いただき、当日の参加はご遠慮ください。
- ・事前予約制ですので参加をご希望の方は前日17時までにヘルスC&Cセンターにお申し込みください。
- ・今年度から調理デモンストレーションの試食を再開します。

申し込み・お問い合わせ

久山町ヘルスC&Cセンター TEL 092-976-3377(平日 8:30~17:00)

動画で学ぶ離乳食のご案内

久山町 **健康課ちゃんねる** 開設しました！

動画で離乳食の基本や料理の作り方などを解説しています

久山町のHPからご覧いただけます

「久山町 離乳食教室」で 検索 または、QRコードからご覧ください

