

令和4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19日(木) 8月18日(木) 10月20日(木) 1月19日(木) 3月16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
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

注意

- ・過去2週間以内に発熱等の風邪症状のあった方は事前にご連絡いただき、当日の参加はご遠慮ください。
- ・大人の方はマスクの着用をお願いいたします。
- ・事前予約制ですので参加をご希望の方は前日までにヘルスC&Cセンターにお申し込みください。

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よりご覧いただけます

「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

