



離乳食教室のご案内



離乳期は、食事や生活リズムが形づくられる大切な時期です。

離乳期から生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験することで、“食を楽しめる子”に成長します。そのために離乳食は重要です。

離乳食教室に参加して、離乳食の基本の進め方を学んでみませんか？

日にち	対象生年月日	日にち	対象生年月日
R7 年 4 月 9 日(水)	R6 年 9 月 10 日～11 月 9 日	10 月 2 日(木)	R7 年 3 月 3 日～5 月 2 日
5 月 8 日(木)	10 月 9 日～12 月 8 日	11 月 6 日(木)	4 月 7 日～6 月 6 日
6 月 4 日(水)	11 月 5 日 ～R7 年 1 月 4 日	12 月 3 日(水)	5 月 4 日～7 月 3 日
7 月 9 日(水)	R6 年 12 月 10 日 ～R7 年 2 月 9 日	R8 年 1 月 7 日(水)	6 月 8 日～8 月 7 日
8 月 5 日(火)	R7 年 1 月 6 日～3 月 5 日	2 月 3 日(火)	7 月 4 日～9 月 3 日
9 月 3 日(水)	2 月 4 日～4 月 3 日	3 月 18 日(水)	8 月 19 日～10 月 18 日

●会場：佐屋保健センター

●受付時間：午前 9：30～10：00

★教室開始前に自由に体重計測ができます。

(教室は約 1 時間 30 分)

●持ち物：母子健康手帳、バスタオル

●内容：離乳食についての講話

(離乳初期～離乳完了期)

離乳食の作り方・食べさせ方の実演

●予約方法

「4 か月児健診問診票」の離乳食教室希望日記入欄に第 1 候補日・第 2 候補日をご記入ください。当日保健師と参加日を決めましょう！

●定員：15 名

★お子さんが第 1 子の方は、参加をお願いしています。

第 2 子以降の方もご参加いただけます。

参加者の声

- ・作り方のデモンストレーションがあり分かりやすかった。
- ・食べさせ方は書籍に書いていないため、勉強になった。
- ・裏ごし、つぶしの違いがよく分かった。
- ・離乳食スタートに対する不安が少し減り、参加してよかった。

