



令和6年度 離乳期講習会 ご案内

初めての赤ちゃんを持つ保護者の方を対象に、離乳期講習会を行っております。
対象月齢に合わせて、お申込みください。（予約制）
随時お電話で受け付けています。

| | 講習会1 | 講習会2 |
|-------------|---|---|
| 対象月齢（目安） | <u>生後4～6か月頃</u> これから離乳食を始める 離乳食を始めて1～2か月 | <u>生後7～10か月頃</u> 2回食（離乳中期） 3回食（離乳後期） |
| 4月19日（金） | 🕒 時間 11:00～11:50 （受付 10:40～） 🔍 内容 離乳初期～中期のすすめ方 ・離乳食を始める時期 ・2回食への移行とすすめ方 ・この時期に気をつけたいこと ・作り方とコツ（実演） ・個別相談 | 🕒 時間 13:30～14:20 （受付 13:10～） 🔍 内容 離乳中期～後期のすすめ方 ・食材の固さや味付けの目安 ・3回食への移行時期とすすめ方 ・大人の食事からの取り分け方（実演） ・歯のケア（むし歯予防）など ・個別相談 |
| 5月17日（金） | | |
| 6月21日（金） | | |
| 7月19日（金） | | |
| 8月16日（金） | | |
| 9月20日（金） | | |
| 10月18日（金） | | |
| 11月15日（金） | | |
| 12月20日（金） | | |
| R7 1月17日（金） | | |
| 2月 休講 | | |
| ※ 3月21日（金） | | |

- 【会場】 中央保健センター 4階講堂（住所：中央区大通西2丁目）
（マット敷き。お子さんを、横に寝かせて参加していただけます。）
- 【定員】 10組（予約制）
お子さん1名に対して保護者1名でのご参加をお願いいたします。
- 【持ち物】
・パンフレット「離乳のすすめ方」（4か月健診で配布）
・お子さんに必要なもの バスタオルなど
- 【その他】
※ご自宅でお子さんとの保護者の方の検温を行ってください。
発熱や咳などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。
※会場におけるマスクの着用については、
個人の判断に委ねることとなっています。
※できるだけ、公共交通機関でお越しください。

- ★ 中央区役所新庁舎移転に伴い、2月は休講いたします。
3月の講習会は、新庁舎で実施いたします。
詳細につきましては、予約時にお知らせいたします。



中央区食育マスコット
「モリス」

ご予約・お問い合わせは

中央保健センター TEL **011-205-3352** （平日 8:45～17:15）