

令和7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、電話または来所にてお申込みください。

※ 申込方法の詳細は、下記へ（予約制です）



	講習会1	講習会2
対象月齢(目安)	生後5～6か月頃 ★これから離乳食を始める方に にオススメ！	生後7～8か月頃 ★これから2回食に進める方に にオススメ！
R7.4月18日(金)	⌚ 時間 11:00～11:50（受付 10:40～） 🔍 内容 「離乳食の始め方 ～離乳初期から中期～」 ・離乳食を始める時期 ・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 「離乳食の進め方 ～離乳中期から後期～」 ・食材の固さや味付けの目安 ・大人の食事からの取分け方（実演） ・歯のケア（むし歯予防）のこと ・個別相談
5月16日(金)		
6月20日(金)		
7月18日(金)		
8月15日(金)		
9月19日(金)		
10月17日(金)		
11月21日(金)		
12月19日(金)		
R7.1月16日(金)		
2月20日(金)		
3月6日(金)		

- 【会場】 中央保健センター 4階講堂（住所：中央区南3条西11丁目）
※ マットを敷いていますので、お子さんを横に寝かせて参加いただけます
- 【定員】 10組（先着順、予約制）
- 【持ち物】 お子さんに必要なもの（バスタオルなど）
- 【その他】 ・発熱や咳などの感染する恐れのある症状や体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください
・できるだけ、公共交通機関でお越しください
- 【申込方法】 電話にてお申込みください。先着順。
電話 → 011-205-3352
※ 平日 8:45～17:15

【お問い合わせ】 中央保健センター 管理栄養士（☎ 011-205-3352）

♡♡みなさまのご参加を、お待ちしております♡♡



中央区食育マスコット
「モリス」



離乳食に関する情報や相談は…

母乳や育児用ミルクを飲むことしか知らなかった赤ちゃんが、食事から栄養をとれるようになっていく過程を「離乳」といいます。離乳食には、お子さんの発育に伴った栄養補給を行うとともに、「噛む力」を身につけ、様々な「味」や「舌ざわり」を覚えさせるという目的があります。離乳食の進み具合は個人差が大きく、迷うことも多いと思います。そんなときは、保健センターの情報や相談窓口など利用してくださいね。

情報は
ここで！

保健センター発信の動画があります

作り方やちょっとしたコツなどを動画配信しています。

※ SNSの情報には、正しくないものも混在しています。
公的機関のものを利用しましょう。



相談
しよう！

乳幼児健診で相談できます

相談ご希望の方は、健診アンケート裏面の設問「相談したいことは？」で、「離乳食のこと」に○をつけてください。

当日管理栄養士がご相談に応じます。

29 相談したいことや、現在ご家庭で困っていること
①離乳食のこと ②授乳のこと
③不安定な収入 ④会話が少くない

迷ったら
すぐ相談！

お電話での相談をお受けしています

管理栄養士が、お子さんの食事・栄養に関するご相談に応じています。
ご都合のよいときに、お気軽にお電話ください。

中央保健センター (☎011-205-3352)

※ 平日 8:45~17:15

実際に
見て！
聞いて！

離乳期講習会 月に1回開催しています (詳細は裏面へ)

「食材はどのくらいの大きさ？固さは？量は？」「どうやって作るの？」など
実際に見て確認しませんか？

初めて子育てをされる方向けに、講習会を開催しています。