

令和8年度 離乳期講習会のご案内



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し込みください。

※ 申込方法の詳細は、下記へ（予約制です）

| | 講習会 1 | 講習会 2 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
|  | 生後5～6か月頃 ★これから離乳食を始める方 にオススメ！ | 生後7～8か月頃 ★これから2回食に進める方 にオススメ！ |
| R8. 4月17日（金） | *時間 11:00～12:00(受付10:40～) | *時間 13:30～14:30(受付13:10～) |
| 5月15日（金） | | |
| 6月19日（金） | | |
| 7月17日（金） | | |
| 8月21日（金） | | |
| 9月18日（金） | | |
| 10月16日（金） | | |
| 11月20日（金） | | |
| 12月18日（金） | | |
| R9. 1月15日（金） | | |
| 2月19日（金） | | |
| 3月19日（金） | | |

【会 場】 中央保健センター 講堂（住所：中央区南3西11 中央区複合庁舎4階）
※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していただけます

【定 員】 12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）

【申込方法・お問合せ】 中央保健センター 管理栄養士
電話 → 011-205-3352
※ 平日8:45～17:15



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、お子さんの発達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。離乳食の進み具合には個人差が大きく、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を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発信しています。
※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会話が少な



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（詳細は裏面に）

「食材の大きさは？かたさは？量は？」「どうやって作るの？」など、
実際に見て確認しませんか？
初めて子育てされる方向けに、講習会を開催しています。