令和８年度

ワン・ツー・スリー

あかちゃんクラブ





白石保健センターでは、初めてのお子さんと保護者の方を対象に、
楽しい子育てをお手伝いする「あかちゃんクラブ」を開催しています。

保護者とお子さまで
ご参加いただけます



毎月 第1金曜日 開催

（4月、1月は休講）

予約不要
当日、会場までお越しください♪

会場	白石区複合庁舎４階　講堂
持ち物	母子健康手帳、バスタオルなどの敷物、お子さんに必要なもの（調乳用のお湯、おむつなど）

■ 対象月齢の前後でも参加可能です。
■ 発熱・咳の症状があるなど、体調がすぐれない時は、参加をお控えいただくようお願いします。

ワン　４～５か月児対象

9：30～10：30
（受付 9：15～）

- どうしよう！？離乳食 ～離乳食の進め方～　実演あり
- あかちゃんのお口のケア

ツー　７～８か月児対象

11：00～12：00
（受付 10：45～）

- 離乳食（７か月から）～大人の食事から取り分けよう～　実演あり
- おやこ遊びと子育て情報

スリー　10か月～２歳児対象

13：15～14：15
（受付 13：00～）

- 知っておきたい食事とおやつ
- むし歯予防の３つの習慣
- やってみよう！仕上げみがき　歯みがきレッスン

令和８年度開催日

令和８年	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	令和９年	２月	３月
	１日	５日	３日	７日	４日	２日	６日	４日		５日	５日

問い合わせ
白石保健センター（札幌市白石区南郷通１丁目南８-１）
☎011-862-1881　※土日祝、年末年始を除く8：45～17：15

SAPPORO

さっぽろ市
02-Q03-25-2545
R7-2-1679