



令和4年度

離乳食スタート教室のお知らせ

～これから離乳食を始める、または始めたばかりの方へ～

生後5か月から6か月ごろを目安に離乳食が始まります。

「離乳食の始め方が分からない」「どのくらいの量をあげたらいいか分からない」

「離乳食のレパートリーが少ない」など、悩みはありませんか？

はじめての離乳食づくりが安心してすすめられるよう、離乳食のお話と作り方のデモンストレーションを行います。是非、ご参加ください！

《 会 場 》 下諏訪町保健センター2階

《 時 間 》 午前10時00分から11時00分（受付：9時45分から）

《 対 象 》 生後5か月前後の赤ちゃんと保護者

《 持 ち 物 》 母子手帳、筆記用具、おむつ、ミルク など適宜お持ちください。

《 内 容 》 講話：離乳食の進め方・食べさせ方（食えるときの姿勢とスプーンの扱い方）
なめらかにすりつぶすコツ・衛生面の注意など

日程表

※対象月に参加できない場合は、前月・翌月の参加も可能です。

| 月 日（曜日） | 対象者 | 月 日（曜日） | 対象者 |
|----------|-----------------|-------------------|--------|
| 4月19日（火） | 2021年 11月生まれ | 10月25日（火） | 5月生まれ |
| 5月24日（火） | 12月生まれ | 11月11日（金） | 6月生まれ |
| 6月21日（火） | 2022年 1月生まれ | 12月13日（火） | 7月生まれ |
| 7月 7日（木） | 2月生まれ | 2023年 1月17日（火） | 8月生まれ |
| 8月 5日（金） | 3月生まれ | 2月15日（水） | 9月生まれ |
| 9月 2日（金） | 4月生まれ | 3月16日（木） | 10月生まれ |

※健康づくり応援ポイント対象事業

～問い合わせ先～

下諏訪町保健センター（電話：27-8384）