



2026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、作り方の説明や試食を行います。食べこぼしてもよい準備をしてご参加ください！

《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30分（受付：9時45分から）

《持ち物》母子手帳、筆記用具、お子さんのスプーン、赤ちゃん用エプロン、おむつ、ミルク、手ふき など適宜お持ちください。

《内容》講話：離乳食の基本と作り方

試食：10倍粥とじゃが芋のマッシュ（スプーンの使い方・食べさせ方など）

## 日程表

月	日	曜日	対象	
			4～6か月児のお子さんとその保護者	
2026年 4	15	水	2025年	10・11・12月生まれ
6	17	水	2025年	12月生まれ
			2026年	1・2月生まれ
8	21	金	2026年	2・3・4月生まれ
10	14	水	2026年	4・5・6月生まれ
12	18	金	2026年	6・7・8月生まれ
2027年 2	10	水	2026年	8・9・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

☎27-8384（直通）または ☎27-1111（内線290・291）