【４か月健診を受けられた方へ】

離乳食講習会（はじめて編）のご案内

上京保健センターでは，乳児の保護者の方を対象に，下記の日程で離乳食講習会を開催しています。離乳食作りのコツを学んでみませんか。

ぜひご参加ください。

〈日　時〉　２６年　５月　２３日（金）　午後１：３０～２：３０

７月　２５日（金）　午後１：３０～２：３０

９月　２６日（金）　午後１：３０～２：３０

１１月　２８日（金）　午後１：３０～２：３０

（受付は午後１：１０～）

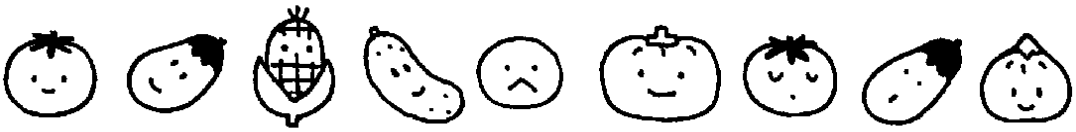
＊２７年１月以降の予定は，日程が決まり次第お知らせします。
＊都合により日程を変更する場合があります。

〈内　容〉
- 生後５～９か月頃を中心とした離乳食の作り方の見学
- 月齢に合わせた離乳食の展示（５～１８か月頃）
- 試食（保護者の方のみ）

〈場　所〉　上京保健センター　２階講堂

〈持ち物〉　筆記用具　　〈費　用〉　無　料

〈予約申し込み〉　上京保健センター　健康づくり推進課
母子・精神保健担当　☎432-3221



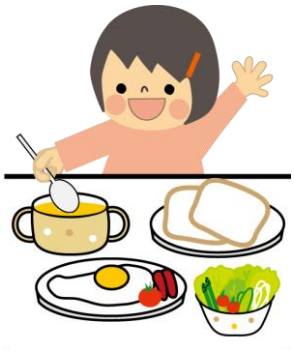
【８か月健診を受けられた方へ】

離乳食講習会（3回食から幼児食編）のご案内

何をどれくらい食べられるの？

おやつには何がよいの？

味付けは？調理法は？



上京保健センターでは，乳児の保護者の方を対象に，下記の日程で，生後９か月から１歳半頃までの食事やおやつについての離乳食講習会を行います。

ぜひご参加ください。

〈日　時〉　①平成２６年　６月　６日（金）午後１：３０～２：３０

②平成２６年　９月　５日（金）午後１：３０～２：３０

③平成２６年１２月　５日（金）午後１：３０～２：３０

＊①②③いずれも同じ内容です。

＊受付は午後１：１０～

＊都合により日程を変更する場合があります。

〈内　容〉
- 離乳食の作り方の見学
- 離乳食の展示（１日分の目安）
- 試食（保護者の方のみ）

〈場　所〉　上京保健センター　２階講堂

〈定　員〉　２５名（定員になり次第，受付終了）

〈持ち物〉　筆記用具　　〈費　用〉　無　料

〈予約申し込み〉　上京保健センター　健康づくり推進課
母子・精神保健担当　☎432-3221