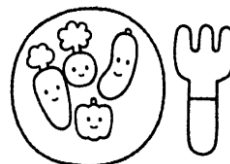


【4か月健診を受けられた方へ】

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。（いずれの日程も同じ内容です。）

An illustration of a bowl containing a liquid or soft food, with two chopsticks resting inside.	〈日 時〉	平成27年	5月	22日（金）	午後1：30～2：30
			7月	24日（金）	午後1：30～2：30
			9月	25日（金）	午後1：30～2：30
			11月	27日（金）	午後1：30～2：30
		平成28年	1月	22日（金）	午後1：30～2：30
			3月	25日（金）	午後1：30～2：30

（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〉
- ・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 栄養指導室 （上京区総合庁舎 3階）

〈持ち物〉 筆記用具 〈費 用〉 無 料



〈予約申し込み〉 随時～前日17時まで、
お電話または窓口にてお申し込みください。

上京保健センター 健康づくり推進課
母子・精神保健担当 ☎441-2873



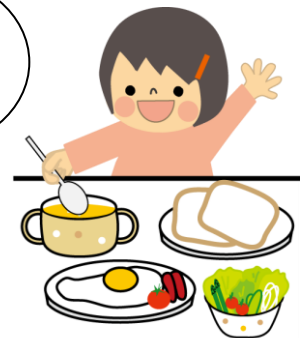
【8か月健診を受けられた方へ】

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。（いずれの日程も同じ内容です）

〈日 時〉 平成27年 6月 5日（金）午後1：30～2：30
8月 7日（金）午後1：30～2：30
12月 4日（金）午後1：30～2：30
平成28年 2月 5日（金）午後1：30～2：30

（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〉 ・離乳食の展示（1日分の目安）
・試食（保護者の方のみ）と交流

〈場 所〉 上京保健センター 多目的室 （上京区総合庁舎 3階）

〈持ち物〉 筆記用具、赤ちゃんの食べ物 B5 冊子（お持ちの方）

〈費 用〉 無 料

〈予約申し込み〉 随時～前日17時まで、
お電話または窓口にてお申し込みください。

上京保健センター 健康づくり推進課
母子・精神保健担当 ☎441-2873

