平成２６年度

離乳食講習会のご案内（予約制）

母乳やミルクを飲んですくすく成長してきた赤ちゃんも。５～６か月ごろになると，幼児期への準備として離乳食を食べ始めます。離乳期はこころやからだの発育のために大切な時期。食べる楽しみを知り，食べることが好きな子どもに育ってほしいですね。

スムーズに離乳を進めていただくために，講習会を開催しています。

ご参加お待ちしています。

簡単に作るコツが知りたい・・・

平成２６年	４月　３日（木）	平成２６年	１０月　２日（木）
	６月　５日（木）		１１月　６日（木）
	７月　３日（木）		１２月　４日（木）
	８月　７日（木）	平成２７年	２月　５日（木）
	９月　４日（木）		３月　５日（木）

どのくらい食べるの？

離乳食ってどうやって作るの？

〔時　間〕　午後１時 15 分～2 時 15 分まで

〔内　容〕　講話とデモンストレーション

試食・展示・質疑応答など

※赤ちゃんへのご試食はご遠慮願います。

〔場　所〕　中京保健センター（中京区役所２階）　⑲栄養調理室

〔持ち物〕　母子健康手帳

〔料　金〕　無料

〔申込み〕　お電話か窓口へ開催日前日までにお申込ください。

☎８１２－２５９４

中京保健センター健康づくり推進課　成人保健医療担当

直接栄養調理室にお越しください!!

❇お子様と一緒にお越しいただけます。

（抱っこひもがあると便利です）

平成２６年度

離乳食講習会（３回食～幼児食編）のご案内（予約制）

離乳食をはじめて数か月。「食べてくれない」「固さや大きさがあっているかわからない」「同じものばかり食べさせているけど大丈夫？」「どんなものが食べられるの？」などの悩みも多い時期ではないでしょうか。

幼児食へのステップアップをスムーズに進めていただくために，３回食から１歳６か月ごろまでの離乳食のデモンストレーションや展示を行います。保護者の方への試食もご用意しています。ぜひご参加ください。

＊離乳食講習会（３回食～幼児食編）開催日

平成２６年	７月　３１日（木）
平成２７年	１月　２９日（木）

〔時　間〕　午後１時１５分～２時１５分まで

〔内　容〕　離乳食３回食～幼児食へのすすめ方のお話とデモンストレーション
試食・展示・質疑応答など
※試食は保護者の方のみとなります。

〔場　所〕　中京保健センター（中京区役所２階）　⑲栄養調理室

〔持ち物〕　母子健康手帳

〔料　金〕　無料

〔申　込〕　お電話か窓口へ開催日前日までにお申し込みください。
☎８１２－２５９４
中京保健センター健康づくり推進課　成人保健・医療係

❇お子様と一緒にお越しいただけます。