

## 4か月健診後の

# 離乳食講習会



5か月頃からお誕生日頃までの離乳食をご紹介します。

身近な食材で、簡単に、離乳食づくりを始めてみませんか？

デモンストレーションで作り方をご紹介します、試食をしていただきます。離乳食の不安や疑問もお気軽にご相談ください。

南保健センターでは、下記の日程で実施します。ご参加お待ちしております。

〔日 時〕

**平成27年4月10日(金)**

★ **6月 5日(金)**

**8月21日(金)**

**10月 9日(金)**

★ **12月 4日(金)**

**平成28年2月12日(金)**

離乳食って  
どうやって  
作るの？

簡単に作る  
コツが知り  
たい・・・。



時間はいずれも **午後1時30分～2時50分**

★印の日は終了後に妊婦さんとの交流会を行っています。  
ぜひ、赤ちゃんと一緒にご参加ください♪

〔内 容〕 講話とデモンストレーション、試食、展示、相談など  
※ご試食は、保護者の方のみでお願いします。

〔場 所〕 南保健センター 栄養指導室

〔持ち物〕 母子健康手帳

〔料 金〕 無料

〔申込み〕 事前に必ずご予約下さい。 ☎681-3573

南保健センター健康づくり推進課 成人保健医療担当

## 8か月健診後の

# 離乳食講習会



離乳食が進むにつれて「食べてくれない」「何をあげたらいいかわからない」などのお悩みが多くなってくる時期です。そこで、今回は身近な食材を使って、9か月以降の3回食のすすめ方をご紹介します。

講話で離乳食のすすめ方や作り方をご紹介しますし、試食をしながら質問やご相談をお受けします。

南保健センターでは、下記の日程で実施します。ぜひご参加ください。

〔日 時〕

〔場 所〕

平成27年5月15日(金)

7月10日(金)

★ 9月 4日(金)

11月13日(金)

平成28年1月15日(金)

★ 3月 4日(金)

南保健センター 講堂

… 南保健センター 集団指導室

南保健センター 講堂

… 南保健センター 集団指導室

〔時 間〕

午後1時30分～2時50分

★印の日は終了後に妊婦さんとの交流会を行っています。

ぜひ、赤ちゃんと一緒にご参加ください♪

〔内 容〕

講話と試食、展示、相談など

※ご試食は保護者の方のみでお願いします。

〔持ち物〕

母子健康手帳

〔料 金〕

無料

〔申込み〕

事前に必ずご予約下さい。 ☎681-3573

南保健センター健康づくり推進課 成人保健医療担当

