

離乳食と子育て相談 すまいる広場



赤ちゃんの月齢に合わせた離乳食の進め方や注意点、遊び方や生活で気を付けることなどを、栄養士や保健師がお話しします。

【令和 7 年度(2025 年度)の開催日程】

●チャレンジコース

生後 3～5 か月児程度のお子さま対象

4 月 24 日(木)	6 月 13 日(金)	7 月 30 日(水)
9 月 11 日(木)	10 月 24 日(金)	12 月 5 日(金)
1 月 22 日(木)	3 月 13 日(金)	

●ラクラクコース

生後 7～9 か月児程度のお子さま対象

5 月 16 日(金)	7 月 23 日(水)	9 月 19 日(金)
11 月 14 日(金)	1 月 9 日(金)	3 月 5 日(木)

場 所：八代市役所2階 すこやかルーム

日 程：受付 9:45 教室 10:00～11:30

定 員：15名程度

持参品：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク・オムツ・バスタオル等)

申込方法：QR からお申込みください。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

※駐車場は一般駐車場をご利用ください(地下駐車場は利用できません)。

【お問合せ先】八代市健康推進課

TEL:0965-33-5116

	内 容
チ ャ レ ン ジ コ ー ス	保健師子育て相談会 ・食物アレルギーとスキンケア ・生活リズム ・発達段階に合わせた遊び 栄養士講話 離乳食の意義と進め方 ・硬さと量の目安 ・離乳食の注意点 ・炊飯器かゆの作り方 ・電子レンジで簡単！離乳食 ・離乳食の試食(10倍がゆ、カボチャのトロトロ煮)
ラ ク ラ ク コ ー ス	保健師子育て相談会 ・言葉の発達 ・メディアとの付き合い方 ・発達段階に合わせた遊び 栄養士講話 ・月齢を目安にした進め方 ・硬さと量の目安 ・大人のメニューからのアレンジ ・だしの作り方 ・大人と子どもの食事味比べ(7倍がゆ、鯛とトマトの重ね焼き)