

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について、栄養士がお話しします。保健師の子育て相談会もあります。

【令和8年度(2026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30日(木)	6月26日(金)	8月26日(水)
10月29日(木)	12月24日(木)	2月18日(木)

●チャレンジコースの
申込はこちら↓



●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28日(木)	7月29日(水)	9月16日(水)
11月27日(金)	1月27日(水)	3月17日(水)

●ラクラクコースの
申込はこちら↓



場 所： 八代市役所2階 すこやかルーム
日 程： 受付 9:45 教室 10:00～11:10
持参品： 母子健康手帳、お子さまに必要なもの(ミルク・オムツ・バスタオル等)
申込方法：各 QR から申込みください。締切りは開催日の前日です。
不明な点は、健康推進課までご連絡ください。
※駐車場は一般駐車場を使用ください(地下駐車場は使用できません)。

【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	栄養士講話と個別相談 離乳食の意義と進め方 ・硬さと量の目安 ・離乳食の注意点 ・食物アレルギー ・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) 保健師子育て個別相談
ラクラクコース	栄養士講話と個別相談 ・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) 保健師子育て個別相談