

# 離乳食教室のご案内

南アルプス市では、月齢に合わせて  
3種類の離乳食教室を開催しています。  
～ 日程・申込み方法については、裏面でご確認ください ～



**初期**  
5～6か月

妊婦さんも一緒

## はぴママベビーのごはん教室

- ・ 離乳食を始めたばかりで、作り方やかたさはこれでいいのかな・・・と不安な気持ちは他のママも一緒です^^  
みんなで悩みを共有しながら、良い方法を一緒に考えましょう♪
- ・ 離乳食だけでなく、授乳のことも助産師さんに相談できます
- ・ 赤ちゃんとの生活にもそろそろ慣れてきたけれど、産後の生活ってどう？  
これからママになる妊婦さんと一緒に振り返ってみましょう。

**中期**  
7～8か月

## 離乳食教室

- ・ 2回食に進んで、食べられる食材が増えてきたり、ペースト状のものから卒業したり、味付けをはじめたり、離乳食に変化がでてくるころ。  
調理実習で実際にかたさや味付けを確認してみましょう。
- ・ もぐもぐ上手にお口が動かしているかな？ 管理栄養士が赤ちゃんの様子をみながら食事形態や食べさせ方のアドバイスをしています。

**後期**  
9～11か月

大人からのとりわけ離乳食教室

## みんな一緒☆家族deごはん

- ・ 3回食になると、ママは『1日中キッチンにいる』なんてことも・・・  
大人の食事からとりわけて、かんたんに作れる離乳食をご紹介します。
- ・ 大人からのとりわけって、逆に難しい・・・。なんて声もききますが  
参加したママからは『思ったより簡単だった』と感想をいただいています。  
教室では、大人からとりわけのポイントと離乳食づくりのヒントをお伝えしています。
- ・ 教室では、保護者の食事も調理しますので、お昼が一緒に食べられます。
- ・ 参加費:300円

教室の詳細については、市のホームページからも確認いただけます。



# 教室の日程と対象児一覧



## はぴママベビーのごはん教室

日程	対象児（5～6か月になる児）
令和6年 5月16日(木)	令和5年 11・12月生まれ
令和6年 7月23日(火)	令和6年 1・2月生まれ
令和6年 9月17日(火)	令和6年 3・4月生まれ
令和6年 11月14日(木)	令和6年 5・6月生まれ
令和7年 1月21日(火)	令和6年 7・8月生まれ
令和7年 3月11日(火)	令和6年 9・10月生まれ



会場はすべて  
かがやきセンターです



はぴママ  
ベビーの  
ごはん教室

離乳食  
教室

【受付時間】  
午前9時30分～9時45分

【持ち物】  
・母子健康手帳  
・保護者用エプロン  
・手ふきタオル  
・バスタオル  
・おんぶひも  
（おんぶができる抱っこひもでも可）  
・お食事エプロン  
・おむつやミルクなど、  
赤ちゃんに必要なもの



## 離乳食教室

日程	対象児（7～8か月になる児）
令和6年 4月12日(金)	令和5年 8・9月生まれ
令和6年 6月13日(木)	令和5年 10・11月生まれ
令和6年 8月20日(火)	令和5年 12月・令和6年 1月生まれ
令和6年 10月17日(木)	令和6年 2・3月生まれ
令和6年 12月17日(火)	令和6年 4・5月生まれ
令和7年 2月18日(火)	令和6年 6・7月生まれ



## みんな一緒☆家族deごはん

日程	対象児（9～11か月になる児）
令和6年 6月25日(火)	令和5年 7～9月生まれ
令和6年 10月 1日(火)	令和5年 10～12月生まれ
令和6年 12月 3日(火)	令和6年 1～3月生まれ
令和7年 3月 4日(火)	令和6年 4～6月生まれ

みんな一緒☆  
家族deごはん

【受付時間】  
午前10時00分～10時15分

【持ち物】  
・参加費300円  
・お子さんの主食  
・いつも使用しているスプーン  
・上記教室と同様の持ち物

- ❖ 参加を希望される方は、申込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- ❖ 定員は15組です。定員に達した場合、5日より前でも申込受付を締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- ❖ 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

【申込み・お問い合わせ】  
健康増進課 055-284-6000