



家庭料理&取り分け離乳食教室

取り分け離乳食は、赤ちゃんが家族と同じ食材を食べる食卓デビューの第一歩です。同じ食材を使えて、時間短縮にもつながります。

この教室では、栄養バランスなどの家庭料理の基本と普段の料理から離乳食を取り分けるコツを楽しく学びます。



- 対象者** 市内在住の妊婦または乳児（1歳3カ月まで）の保護者
- 日時** 12月14日(水) 午前10時～午後0時半
(受付 午前9時45分～)
- 会場** すこやか交流プラザ 調理室
- 定員** 12人（申込多数の場合は抽選。抽選結果は、11月29日(火)までにお知らせします。）
- 託児** あり（生後3カ月から、定員12人）
※「集団託児の確認事項」と「集団託児連絡簿」を、チャイルドケアセンターホームページで確認してください。確認できない人は問い合わせてください。
- 必要なもの** ◇エプロン◇三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記具◇飲み物

- 受講料** 500円（託児は別途300円）
- 申込方法** 申込フォーム
※ウェブで申し込めない人は、電話で申し込んでください。
- 申込期限** 11月22日(火)
- 問い合わせ先**



申込フォーム

◇申し込み・託児・出欠連絡について
認定NPO法人チャイルドケアセンター
(平日 午前9時～午後5時)
☎(502)8822



◇教室の内容について
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）
☎(501)2222



マタニティクラス（母親教室）

妊娠中の過ごし方、出産・育児の話や実技、情報交換を行います。1コースから3コースまで自由に選べます。お産・育児コースは妊娠24～34週ごろ、妊婦コースは16～27週ごろがおすすめです。



- 対象者** 市内在住の妊娠中の人（育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能）

コース	期日	主な内容
お産コース	12月20日(火)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児◇妊婦体操の実技
妊婦コース	2月16日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル（腰痛など）の対処法◇骨盤セルフケア（実技）◇おっぱいマッサージ
育児コース	3月23日(木)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験（希望者数人）◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学

- 時間** 午前9時半～正午ごろ
- 会場** すこやか交流プラザ3階（オンライン開催に変更する場合があります。）
- 定員** 12人（育児コースは12組）
※申込多数の場合、初産で出産予定日の早い人を優先する場合があります。
- 必要なもの** ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物
※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。
- 参加費** 1人（組）200円
- 申込方法** ◇電話◇申込フォーム
- 申し込みと問い合わせ先** こども健康課母子保健担当（子育て世代包括支援センター） ☎(580)1978



詳しい内容・申込フォーム