

# 令和6年度 離乳食教室のお知らせ

赤ちゃんが「飲む」ことから「食べる」ことへと成長していく最初のステップが離乳食です。これからの食生活の基礎づくりとして、とても大切な離乳食ですが、保護者の皆さんはいろいろと不安が多いのではないのでしょうか。

そんな保護者の皆さんと赤ちゃんを対象に「離乳食教室」を行いますので、ぜひご参加ください。夫婦ご一緒にの参加や、祖父母さんとの参加も大歓迎です！

【対象者と日程】※対象者は目安です。どの月齢のお子さんでもお気軽にご予約ください。

ごっくん期	もぐもぐ期
生後5～6か月位の赤ちゃん	生後7～9か月位の赤ちゃん
令和6年 4月16日(火)	令和6年 5月21日(火)
5月15日(水)	7月24日(水)
6月18日(火)	9月18日(水)
7月17日(水)	11月20日(水)
8月21日(水)	令和7年 1月21日(火)
9月11日(水)	3月12日(水)
10月16日(水)	
11月12日(火)	
12月17日(火)	
令和7年 1月15日(水)	
2月19日(水)	
3月10日(月)	

「ごっくん期」は  
4か月健診終了後で、  
離乳食を始める直前又は始めてから数日  
のタイミングがおすすめです。

【時間】 午後 1:30～3:00頃

【場所】 諏訪市保健センター 2階 多目的ホール

【持ち物】 離乳食のしおり(4か月健診で配布)、バスタオル、母子手帳

【内容】  
・離乳食のすすめ方の話  
・つくり方のデモンストレーション  
・おかゆの試食と個別相談

【予約】 教室の土日祝日を除く3日前までにいずれかの方法で予約

- ① 母子手帳アプリ「すわっ♪ぶり」の地域の子育て情報、子育てイベント欄からネット予約(24時間受付)
- ② 下記問い合わせ先へ電話



【問い合わせ】

諏訪市健康推進課(保健センター)  
TEL 52-4141 (内線 591・592)

「すわっ♪ぶり」  
ダウンロードは  
こちらから▶

