

# 平成31年度ふれあいサロンのご案内

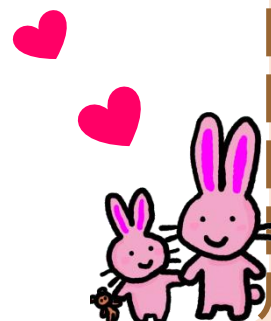


【対象年齢】 **おおむね1才6か月まで**

【持参物】 バスタオル[1枚]、母子健康手帳  
 ※助産師による母乳相談は10分程度。追加でタオル2枚をご持参ください。初参加の方を優先させていただきます。

申し込みは  
**不要**です。  
 時間内に  
 お越しください♪

	開催日	時間	場所	内容
第1回	5月14日(火)	10時 ～ 11時30分	総合市民会館 3階 1・2研修室	☆体重測定 ☆母乳相談 ☆健康相談 ☆栄養相談
第2回	7月23日(火)			
第3回	9月19日(木)			
第4回	11月12日(火)			
第5回	1月28日(火)			
第6回	3月25日(水)			



離乳食教室



【対象年齢】 生後**4か月から1才6か月まで**

【持参物】 参加費[1組100円]、母子健康手帳、バスタオル[1枚]、離乳食スプーン、赤ちゃん用飲み物

【申し込み】 **各開催日の3日前まで**



【テーマ】 旬の野菜をつかった離乳食と手づかみおやつ

【定員】 15組 (定員を超えた場合、初参加および第1子の方を優先させていただきます。)

	開催日	時間	場所	内容	メニュー (食材)	
					4～11か月頃	12～18か月頃
第1回	5月23日(木)	11時 ～ 12時30分	総合市民会館 1階 大集会室  (受付時間) 10時45分～	☆ 離乳食の進め方について ・実演を交えた簡単な作り方の説明 ・フリージングやベビーフードの活用、大人の食事からの取り分け方 ・すりつぶしやかたさ調整体験  ☆ 離乳食の試食 (はじめての食材は、保護者の方のみご試食ください)  ☆ 個別栄養相談 (離乳食の進み具合や気になること等お気軽にお話しください。)	新たまねぎ、かぼちゃ 白身魚	きな粉入り かぼちゃ団子
第2回	6月11日(火)				トマト、オクラ とうふ	にんじんジャムの ロールサンド
第3回	8月20日(火)				きゅうり、モロヘイヤ サケ	きゅうりサンドと バナナきな粉サンド
第4回	10月3日(木)				なす、にんじん とり肉	チキンナゲット
第5回	12月10日(火)				大根、ほうれん草 ツナ	みかんケーキ
第6回	2月6日(木)				白菜、ブロッコリー しらす干し	じゃがいものおやき

【お問い合わせ/お申し込み】 保健医療課保健予防係 ☎ 59-2140