



「離乳食を食べてくれない…」「料理が大変で…」「おっぱいやミルクばかり欲しがって…」
など、お子さんのお食事に心配がありお困りの方向けの講座です（予約制）

対 象 10か月から1歳ごろまでの赤ちゃん（第1子）と保護者 ※託児はありません。

内 容 離乳食から幼児食へのすすめ方のお話と個別相談
『離乳食と授乳のバランス』 『3回食のリズム 離乳食から幼児食へ』
『手づかみメニューってどうすればいいの？』
『おやつはあげたほうがいいのかな？』
離乳食の試食があります。

日 程

開 催 日	参加対象者の生まれ月	申し込み受付開始日
令和6年 4月19日(金)	令和5年 5月～6月生	令和6年 4月5日(金)
6月21日(金)	7月～8月生	6月7日(金)
8月16日(金)	9月～10月生	8月2日(金)
10月18日(金)	11月～12月生	10月4日(金)
12月20日(金)	令和6年 1月～2月生	12月6日(金)
令和7年 2月21日(金)	3月～4月生	令和7年 2月7日(金)

会 場 北沢総合支所 6階 集団指導室

時 間 13:30～14:30 **受 付** 13:15～

定 員 先着10組

申し込み 電話にて予約受付 受付時間 9:00～17:00(土日祝日を除く)
★定員になり次第、受付終了

持ち物 母子手帳・お子さんに必要なものなど

その他 ご来所にあたってのお願いについて裏面をご一読いただき、ご対応の程
よろしく願いいたします。

《予約・問い合わせ先》
北沢総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 事業係
(電話) 03-6804-9355 (FAX) 03-6804-9044

裏面有

ご来所にあたってのお願い

当日は、衛生面など十分配慮し、講習会を実施いたしますが
感染症拡大予防のため、下記のとおりご理解・ご協力をお願いいたします。

- ◆保護者の方のマスク着用のご協力をお願いします。
- ◆祖父母の方、保護者の方のご兄弟などのご同伴を避けていただき、原則、お子様お1人につき保護者お1人でのご来所をお願いいたします。

離乳食相談のご案内

離乳食のすすめ方、幼児食へのステップアップなどについて電話相談及び
来所相談も実施しています。

お気軽に健康づくり課栄養士までご連絡ください。

離乳食に関する資料（動画）を区のホームページで配信しています。参考に
ご覧ください。

【せたがや離乳食ラボ】

- 食材研究所
- 子どもの食べ方成長日記
- めやす量 調査隊



【世田谷離乳食ラボ 離乳食メニュー】

- 魚のホワイトソース和え 等

離乳食ラボ研究員 モグモ



二次元コード

問い合わせ・相談申し込み

北沢総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 事業係 栄養士
TEL 6804-9355 FAX 6804-9044