

# もぐもぐ離乳食教室のお誘い



お母さんのおっぱいなどでおなかを満たしていた赤ちゃんも、様々な味や香り、形をもった食べものを知り、やがては大人に近い食事を自分で食べるようになります。そのステップが離乳食であり、赤ちゃんの自立へのスタートです。

だからと言って何も難しく考える必要はありません。気軽な気持ちで始めてください。

「食べるって楽しい！」ということを赤ちゃん自身に感じて欲しいから、まずはお母さん自身がリラックスして、離乳食タイムを赤ちゃんと一緒に楽しんでください。ぜひ、ご参加ください。



## ★日程

実施日	対象者
平成24年 4月13日(金)	平成23年11月に生まれた児の保護者
5月17日(木)	12月に生まれた児の保護者
6月15日(金)	平成24年 1月に生まれた児の保護者
7月13日(金)	2月に生まれた児の保護者
8月9日(木)	3月に生まれた児の保護者
9月7日(金)	4月に生まれた児の保護者
10月12日(金)	5月に生まれた児の保護者
11月16日(金)	6月に生まれた児の保護者
12月14日(金)	7月に生まれた児の保護者
平成25年 1月18日(金)	8月に生まれた児の保護者
2月15日(金)	9月に生まれた児の保護者
3月15日(金)	10月に生まれた児の保護者

★時間:午後2時～3時30分まで

★場所:飯山市保健センター

★内容:市管理栄養士からの離乳食のおはなし、調理実習・試食など

★持ち物:母子健康手帳、エプロン、三角巾



\* 当日は託児があります。ご希望の方はおむつなども忘れずにお持ちください。(事前申し込み不要)

\* 都合がつかない方は対象者でないときでも参加できます。

<問い合わせ先>

飯山市 保健福祉課 健康増進係

電話:62-3111 内線 182、187