

妊産婦・子育て相談 はぐくみ

実施時間 10:00~11:30

※相談があるかたは、**11:10**までに受付へお越しください。

妊娠中や産後の生活（体調、食事、過ごし方など）や授乳、お子さんの発育・発達・育児上の悩み、離乳食の進め方などについて、栄養士・歯科衛生士・保健師・助産師が相談に応じます。お子さんの身体測定のみ参加も可能です。

妊婦さんの参加もお待ちしています♪

赤ちゃんのお着替えやおむつ交換の練習、パパの妊婦体験もできます。



*母子健康手帳をお持ちください
*申込不要・無料

西部健康福祉センター (地域子育て支援センター ほけっとランド内)	令和5年 4月24日(月)	7月24日(月)	8月28日(月)	10月23日(月)	11月27日(月)	令和6年 1月29日(月)
	令和6年 2月26日(月)	3月11日(月)				
東部健康福祉センター (地域子育て支援センター くすくすひろっぱ内)	令和5年 4月28日(金)	5月26日(金)	6月23日(金)	8月25日(金)	9月29日(金)	11月24日(金)
	令和5年 12月22日(金)	令和6年 2月16日(金)				
保健福祉センター (地域子育て支援センター こまればテラス内)	令和5年 5月8日(月)	6月12日(月)	7月3日(月)	9月11日(月)	10月2日(月)	12月11日(月)
	令和6年 1月22日(月)	3月18日(月)				

離乳食教室

時間 10:30~12:00

離乳食は赤ちゃんにとって、初めての食べ物との出会いです。

本教室では、栄養士と歯科衛生士の講話の中で、赤ちゃんのお口の発達に応じた食べ方や離乳食の説明を行います。また、個別の相談にも応じます。

- *赤ちゃんと一緒に参加できます
(託児はありません)
- *申込不要・無料
- *母子健康手帳を持参された方は、
参加の記録を記入できます。

紹介するレシピや作り方の動画は
ホームページでもご覧いただけます。



総合あんしんセンター	令和5年 4月14日(金)	5月12日(金)	6月9日(金)	7月14日(金)	8月18日(金)	9月8日(金)
	10月13日(金)	11月17日(金)	12月15日(金)	令和6年 1月12日(金)	2月9日(金)	3月8日(金)
保健福祉センター	令和5年 6月22日(木)	11月9日(木)	令和6年 2月22日(木)			
東部健康福祉センター	令和5年 7月28日(金)	10月27日(金)	令和6年 1月26日(金)			