

# 令和6年度 しっかり食べよう教室日程

幼児食の進め方や、生活リズムについて学ぶ教室です。  
保健師の講話や、管理栄養士による幼児食レシピのご紹介もあります！  
ぜひお気軽にご参加ください♪

[ 日程 及び 場所 ]

| 日時               |                       | 場 所        | 予約受付期間                    | 定員 |
|------------------|-----------------------|------------|---------------------------|----|
| 令和6年<br>5月23日(木) | 13時30分<br>～<br>14時45分 | 元町福祉健康センター | 令和6年<br>4月30日(火)～5月15日(水) | 5名 |
| 6月20日(木)         |                       | 泉野福祉健康センター | 5月28日(火)～6月12日(水)         | 8名 |
| 9月5日(木)          |                       | 駅西福祉健康センター | 8月13日(火)～8月28日(水)         | 8名 |
| 10月11日(金)        |                       | 元町福祉健康センター | 9月17日(火)～10月3日(木)         | 5名 |
| 12月5日(木)         |                       | 泉野福祉健康センター | 11月12日(火)～11月27日(木)       | 8名 |
| 令和7年<br>3月3日(月)  |                       | 駅西福祉健康センター | 令和7年<br>2月4日(火)～2月21日(金)  | 8名 |

[ 対象 ] 11か月児～1歳6か月児の保護者

[ 内容 ] 講話「生活リズムの大切さ」 保健師  
講話「離乳の完了から幼児食へ」管理栄養士

- ・試食はありません。
- ・管轄の福祉健康センター以外でも参加ができます。

[ 持ち物 ] 母子健康手帳、筆記用具  
(保育室をご利用の方は水分補給のお茶、着替え、おむつなど)

[ 保育室 ] 託児をご利用の方は教室が始まる10分前までにお越しください。  
(要予約)

## 《予約及び問合せ先》

金沢市保健所 地域保健課



電 話 234-5102 (平日8時30分～17時15分)

予約開始日以降に電話でご予約ください。