

2020年度(令和2年度)



## 離乳食教室 & こども栄養相談のご案内

### 離乳食スタート教室日程(生後4~7カ月対象)

4月24日(金) 5月22日(金) 6月18日(木) 7月17日(金)  
8月21日(金) 9月24日(木) 10月16日(金) 11月19日(木)  
12月18日(金) 1月29日(金) 2月19日(金) 3月26日(金)

<内容> ★離乳食についての講義(離乳食のすすめ方、乳児の栄養について)

★離乳食調理のデモンストレーション、  
試食(離乳食前期(生後5・6カ月)~中期(7~8カ月)まで)

<対象> うるま市民で生後4~7カ月までの乳児の保護者

<定員> 10名

<場所> 健康福祉センターうるみん3階 和室・調理実習室

<時間> 受付13:15~ 教室13:30~

<持参するもの> 親子健康手帳、筆記用具、赤ちゃんに必要なもの(抱っこひもなど)

### 離乳食ステップアップ教室日程(生後8ヶ月~1歳未満対象)

4月28日(火) 5月29日(金) 6月26日(金) 7月30日(木)  
8月28日(金) 9月18日(金) 10月23日(金) 11月27日(金)  
12月24日(木) 1月26日(火) 2月26日(金) 3月23日(火)

<内容> ★離乳食についての講義(離乳食や幼児食のすすめ方、乳幼児の栄養について)

★離乳食調理のデモンストレーション、  
試食(離乳食後期(生後9~11か月)~完了期(1歳~1歳6ヶ月頃)まで)

<対象> うるま市民で生後8か月~1歳未満までの乳児の保護者

<定員> 10名

<場所> 健康福祉センターうるみん3階 和室・調理実習室

<時間> 受付13:15~ 教室13:30~

<持参するもの> 親子健康手帳、筆記用具、赤ちゃんに必要なもの(抱っこひもなど)

### こども栄養相談日程 (毎月第4水曜日 ※10月のみ第3水曜日)

4月22日 5月27日 6月24日 7月22日 8月26日 9月23日  
※10月21日 11月25日 12月23日 1月27日 2月24日 3月24日

<内容> 食生活に関する相談

<対象> うるま市に住所を有する乳幼児と妊産婦

<場所> うるま市役所東棟2階 こども健康課

<時間> 下記の3枠になります↓

①9:00~9:45 ②10:00~10:45 ③11:00~11:45

★上記の教室・相談はすべて、予約制になります。

2日前までに、電話または窓口でお申込み下さい。

★先着順になりますので、早めのご予約をおすすめします。

★キャンセルの場合は、早めにご連絡下さい。

★日程が変更になることがありますので、あらかじめご了承下さい。

★下記の症状があるときは他のお子さまやご家族への感染予防のため、参加をお控えください。

※はしか・風疹・インフルエンザ・水ぼうそう・皮膚疾患(とびひなど疑いも含む)

※発熱(37.5℃以上)やひどい下痢・嘔吐など体調不良のある場合



【お問い合わせ先】

うるま市役所 こども健康課

うるま市役所東棟2階

電話：989-0220