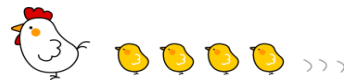


2021年度(令和3年度)



# 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

4月23日(金) 5月21日(金) 6月17日(木) 7月16日(金)  
8月19日(木) 9月30日(木) 10月15日(金) 11月19日(金)  
12月17日(金) 1月25日(火) 2月18日(金) 3月25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  
<対象> うるま市民で生後4~7ヵ月までの乳児の保護者 8名(※1 変更の可能性あり)  
<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13:30~15:45(予定)  
<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

4月27日(火) 5月28日(金) 6月25日(金) 7月29日(木)  
8月27日(金) 9月17日(金) 10月22日(金) 11月26日(金)  
12月24日(金) 1月28日(金) 2月25日(金) 3月29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  
<対象> うるま市民で生後8ヵ月~1歳未満までの乳児の保護者 8名(※1 変更の可能性あり)  
<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13:30~15:45(予定)  
<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

- <日程> 毎月第4水曜日 ※6月とR4.2月のみ第4火曜日  
<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> 3枠 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で、先着順となります。  
2日前までに、電話または窓口でお申込み下さい。
- ★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。
- ★下記の症状や体調不良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・水ぼうそう・皮膚疾患(とびひなど疑いも含む)・  
インフルエンザ・発熱(37.5℃以上)・下痢・嘔吐など
- ★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、うるま市ホームページ内の  
注意事項をご確認の上、参加をお願い致します。

うるま市  
ホームページを  
チェックなのだ!

離乳食の  
動画を  
公開中♪

QRコードから  
チェックできます

【お問い合わせ先】  
うるま市役所こども健康課  
電話：989-0220