



令和8年度 離乳食教室日程表



～お願い～

- *発熱や風邪の症状がある場合は、参加をお控えください。
- *調理実習中は、マスクの着用にご協力ください。

*お子さんを家庭でみるのが難しい場合は、託児を受け付けています。教室の予約時にお申し込みください。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
もぐもぐごっくん離乳食教室 4か月児健診受診後～生後7か月頃 (講義とデモンストレーション、実習)	まめなが一番館 【斐川町上庄原 1760-1】 13:30～15:00 (受付 13:15～)	27(月)	25(月)	22(月)	27(月)	24(月)	28(月)	26(月)	30(月)	21(月)	25(月)	22(月)	15(月)
わくわく離乳食教室 生後7か月～10か月頃 (講義とデモンストレーション、実習)	古志コミュニティセンター 【古志町 1122-6】 10:00～11:30 (受付 9:45～)	14(火)	19(火)	9(火)	14(火)	18(火)	8(火)	13(火)	17(火)	8(火)	12(火)	9(火)	9(火)
PakuPaku らんど離乳食教室 生後10か月～1歳6か月頃 (講義とデモンストレーション)	隣保館 【上塩治町 2657-1】 10:00～11:30 (受付 9:45～)	/	12(火)	/	7(火)	/	1(火)	/	10(火)	/	5(火)	/	2(火)
妊婦・乳幼児健康相談	栄養士・保健師・助産師・ 歯科衛生士が相談に応じます ✨	●毎月、お近くの子育て支援センターなどで行っています。 日程等は出雲市のホームページ、ぼくとわたしのカレンダーなどでご確認ください。											



もぐもぐごっくん離乳食教室・・・栄養士の説明を聞きながらゆっくり離乳食のスタート時の不安を解消します。調理実習があります。

★持ってくるもの 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・手拭きタオル・スリッパ・離乳食パソレット(4か月児健診時に配布)・参加費 100円



わくわく離乳食教室・・・離乳食がワンパターンになりがちな2～3回食の頃、不安や悩みを話し合しましょう。調理実習があります。

★持ってくるもの 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・手拭きタオル・離乳食パソレット(4か月児健診時に配布)・参加費 100円



PakuPaku らんど離乳食教室・・・1日3回の離乳食になると「パクパク・モグモグ」お口の機能も気になります。お口の機能をわかりやすく歯科衛生士が説明します。また、栄養士が離乳食や幼児食の進め方などについてのお話をします。

★持ってくるもの 母子健康手帳・筆記用具・参加費 100円 *お子さんの試食がありますので一緒にご参加ください♪
アレルギーのある方は予約時にお知らせください。



◆申込方法◆ 電子申請、メール、電話のいずれかの方法でお申し込みください(予約制)

【メールでの申込みの場合は以下の内容をお知らせください】

件名：離乳食教室申込み

本文：①参加希望日と教室名(例：4月14日 わくわく離乳食教室)

②参加者の名前 ③お子さんの名前 ④生年月日 ⑤住所

⑥電話番号 ⑦託児の有無(もぐもぐごっくん、わくわく)

【電子申請での申込みはこちら】

しまね電子申請
サービス
(離乳食教室)



◆申込締切◆

教室日程の3日前まで(先着10名)

◆申込み・問合せ◆

出雲市役所 健康増進課 健康づくり推進係

電話：21-6976

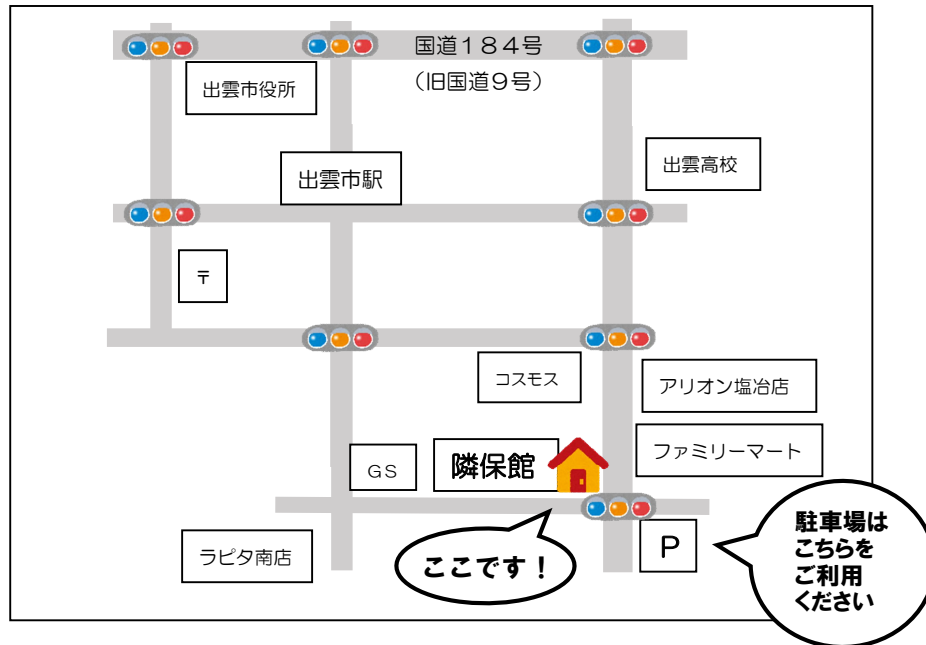
メール：kenkou@city.izumo.shimane.jp

*離乳食等について電話でも相談できますので、お気軽にご相談ください ✨



離乳食教室
ホムパ'ー

●隣保館（PakuPakuらんど離乳食教室会場）



●まめなが一番館（もぐもぐごっくん離乳食教室会場）



●古志コミュニティセンター（わくわく離乳食教室会場）



** 託児を利用される方へ **

託児に必要な物品をカバンにまとめて持参してください。

- ① バスタオル類（上掛け布団の代わりに使用します）
- ② お子さんの好きなおもちゃ
- ③ お子さんの着替え
- ④ 紙おむつ、おしりふき
（おむつ交換は保護者の方をお願いしています）
- ⑤ 使用済みおむつを入れる袋
- ⑥ 必要に応じてミルク・お湯など（できるだけ開始までに授乳を済ませるようにお願いします）

