



赤ちゃんの食育体験教室



「食育」は乳児期の母乳育児・離乳食から始まります。
赤ちゃんと一緒にご飯を作ってみませんか？
他のお母さん方と共に**おんぶ**をして離乳食を作りましょう。
出来上がった離乳食はみんなで試食します！

♪おんぶの練習もします。おんぶをしたことがない方もご参加お待ちしております♪

♪栄養士と助産師がいますので離乳食について・子育てについてご相談ください♪

日付	時刻	場所
11月30日(水)	午前9時30分～12時30分 (受付：午前9時20分開始)	福島市保健福祉センター 4階 調理実習室

<対象> 妊婦さん、生後4カ月～12カ月までの親子 12組

<参加費> 無料

<持ち物> エプロン、三角巾、手拭用タオル、スリッパ（調理実習室で使います）
お子さん用のスプーン等（自宅で使用しているのがあればお持ちください）
バスタオル、母子手帳、おんぶひも
赤ちゃんのお出かけセット（おむつ、おしりふき、水分補給のための飲物等）

<申し込み方法> 実施日の2日前までに電話でお申し込み下さい。

福島県助産師会（平日 9:30～16:30）

TEL 024-573-0211

フリーダイヤル 0120-80-2051

HP <http://fukushima-midwife.org/index.html>

