

令和7年度 離乳食講習会のご案内（予定）



【内容】

- ステップ1：離乳食の開始・食材の柔らかさの体験
- ステップ2：1回食から2回食への進め方・食べ方の体験・お口のお話
- ステップ3：2回食から3回食への進め方・飲み方の体験・お口のお話
- 1歳からのごはん：1歳頃の食事

第1子の保護者優先です。

【対象】

三鷹市在住の対象月齢児の保護者（お子さまと一緒に受講できます）

【会場】

三鷹市総合保健センター 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ2階



【離乳食講習会日程・対象児の誕生日】

	ステップ1 （水曜）		ステップ2 （火曜）		ステップ3 （水曜）		1歳からのごはん （金曜）	
	①10：00～10：35 ②11：00～11：35		①10：00～10：40 ②11：00～11：40		①10：00～10：40 ②11：00～11：40		①9：30～10：10 ②10：30～11：10	
4月	16日	令和6年11～12月生	8日	令和6年9～10月生	2日	令和6年7月～8月生	25日	令和6年2月～5月生
5月	28日	令和6年12月～ 令和7年1月生	13日	令和6年10～11月生	14日	令和6年8～9月生	23日	令和6年3～6月生
6月	18日	令和7年1～2月生	10日	令和6年11～12月生	4日	令和6年9～10月生	27日	令和6年4～7月生
7月	16日	令和7年2～3月生	8日	令和6年12月 ～令和7年1月生	2日	令和6年10～11月生	25日	令和6年5～8月生
8月	20日	令和7年3～4月生	5日	令和7年1～2月生	6日	令和6年11～12月生	22日	令和6年6～9月生
9月	17日	令和7年4～5月生	9日	令和7年2～3月生	3日	令和6年12月 ～令和7年1月生	26日	令和6年7～10月生
10月	15日	令和7年5～6月生	7日	令和7年3～4月生	1日	令和7年1～2月生	24日	令和6年8～11月生
11月	19日	令和7年6～7月生	11日	令和7年4～5月生	5日	令和7年2～3月生	21日	令和6年9～12月生
12月	17日	令和7年7～8月生	9日	令和7年5～6月生	3日	令和7年3～4月生	19日	令和6年10～ 令和7年1月生
1月	28日	令和7年8～9月生	13日	令和7年6～7月生	14日	令和7年4～5月生	23日	令和6年11月 ～令和7年2月生
2月	18日	令和7年9～10月生	10日	令和7年7～8月生	4日	令和7年5～6月生	20日	令和6年12月 ～令和7年3月生
3月	18日	令和7年10～11月生	10日	令和7年8～9月生	4日	令和7年6～7月生	27日	令和7年1月～4月生



【申し込み】各QRコードから申し込みください

ステップ1



ステップ2



ステップ3



1歳からのごはん



【お問い合わせ】

三鷹市総合保健センター
電話：0422-24-8266

【注意事項】

- ★講習会の受講は、対象の誕生月のみとなります。（対象外で受講をご希望の場合はご相談ください。）
- ★講習会は予約制です。（前日までにご予約ください。）
- ★ベビーカーでお越しになる場合、元気創造プラザ2階北側の所定の場所に置いてください。
講習会会場には乗り入れできませんので、ご了承ください。ご事情があるかたは、講習会時にご相談ください。
- ★当日の受付は、開始15分前から行います。
- ★来所の際には、手洗いのご協力をお願いいたします。（手洗いの際にベットがありませんので、抱っこ紐がありましたらご準備ください。）
- ★37.5度以上の発熱や風邪の症状がある場合は、受講をお控えください。



離乳食幼児食講習会の内容をホームページに掲載しています。

食事のすすめ方、歯磨きの方法の参考にご活用ください。

三鷹市ホームページ

検索

三鷹市>子育て・教育>乳幼児の健康>口腔に関する情報 または 食育に関する情報

離乳食 (1回食) のすすめかた

離乳食 (2回食) のすすめかた

離乳食 (3回食) のすすめかた

離乳食 (完了期) のすすめかた

幼児食 (2歳前後) のすすめかた

はじめての歯磨き



食育に関する情報



口腔に関する情報



問い合わせ

三鷹市総合保健センター

住所 〒181-0004

三鷹市新川六丁目37番1号

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階

電話 0422-24-8266

