

実演&試食あり！

令和7年度

離乳食

講座

講座の流れ

赤ちゃんが初めて母乳やミルク以外のものを口にする“離乳食”
「いつから始める？」「このままでいいのかな？」と悩むことはありませんか？
日野市では離乳食の進み具合に合わせて、3つの講座を開催しています。

PART 1 講義

資料に沿って、離乳食の進め方についてお話します。



PART 2 実演 & 試食

- グループごとに**実演**をしながら、**作り方のポイント**をお伝えします。
- 離乳食の**試食**を行います。
実際に食べることで**味付けや固さ、大きさ**が分かります。

PART 3 質疑応答

離乳食に関する質問に
栄養士がお答えします。
ぜひ日頃感じている疑問や
悩みなどお話しください♪

申込方法

母子保健予約システム

でお申込みください



対象 日野市在住のお子さんと保護者

日時 裏面をご確認ください

前半コース 10:00～10:45

後半コース 11:00～11:45

※どちらのコースも内容は同じです。

場所 生活・保健センター

持ち物 筆記用具、タオルなど

※タオルはおむつ替えが必要な時に使います。

その他

- ・ ベビーカーのまま部屋に入れます。
- ・ 試食は大人のみです。
- ・ 大人2人で参加することもできますが、
資料や試食などの提供は1人分になります。



令和7年度離乳食講座×日程表

※令和7年度から開始時間が変更(10時～、11時～)になりました。



日野市保健センター
Nishino City Health Center

対象の月齢はあくまで目安です。
多少前後してもご参加いただけます。

日野市生活・保健センター（日野市日野本町1-6-2）												
会場	ステップ1				ステップ2				ステップ3	受付開始日		
講座名	1回食の進め方				2回食の進め方				3回食の進め方			
内容	前半 10：00～10：45 後半 11：00～11：45 (定員：各コース16組)		対象（めやす） おおむね5～6か月頃のお子さん		前半 10：00～10：45 後半 11：00～11：45 (定員：各コース12組)		対象（めやす） おおむね7～8か月頃のお子さん		前半 10：00～10：45 後半 11：00～11：45 (定員：各コース12組)			
	日（曜日）				日（曜日）				日（曜日）			
4月	21日（月）		令和6年10月～11月生まれ		18日（金）		令和6年8月～9月生まれ		14日（月）		令和6年4月～7月生まれ	3/1（土）
5月	19日（月）		令和6年11月～12月生まれ		16日（金）		令和6年9月～10月生まれ		14日（水）		令和6年5月～8月生まれ	4/1（火）
6月	26日（木）		令和6年12月～令和7年1月生まれ		18日（水）		令和6年10月～11月生まれ		16日（月）		令和6年6月～9月生まれ	5/1（木）
7月	29日（火）		令和7年1月～2月生まれ		24日（木）		令和6年11月～12月生まれ		16日（水）		令和6年7月～10月生まれ	6/1（日）
8月	25日（月）		令和7年2月～3月生まれ		20日（水）		令和6年12月～令和7年1月生まれ		18日（月）		令和6年8月～11月生まれ	7/1（火）
9月	26日（金）		令和7年3月～4月生まれ		25日（木）		令和7年1月～2月生まれ		17日（水）		令和6年9月～12月生まれ	8/1（金）
10月	30日（木）		令和7年4月～5月生まれ		22日（水）		令和7年2月～3月生まれ		20日（月）		令和6年10月～令和7年1月生まれ	9/1（月）
11月	27日（木）		令和7年5月～6月生まれ		21日（金）		令和7年3月～4月生まれ		19日（水）		令和6年11月～令和7年2月生まれ	10/1（水）
12月	22日（月）		令和7年6月～7月生まれ		17日（水）		令和7年4月～5月生まれ		15日（月）		令和6年12月～令和7年3月生まれ	11/1（土）
1月	29日（木）		令和7年7月～8月生まれ		23日（金）		令和7年5月～6月生まれ		21日（水）		令和7年1月～4月生まれ	12/1（月）
2月	26日（木）		令和7年8月～9月生まれ		24日（火）		令和7年6月～7月生まれ		18日（水）		令和7年2月～5月生まれ	1/1（木）
3月	24日（火）		令和7年9月～10月生まれ		18日（水）		令和7年7月～8月生まれ		16日（月）		令和7年3月～6月生まれ	2/1（日）

- 生活・保健センターの駐車場には限りがあります。公共交通機関の利用にご協力をお願いします。ご都合によりお車でお越しの際は当施設の駐車場または周辺の有料駐車場をご利用いただき、路上駐車や商業施設での無断駐車はしないようお願いします。
- 発熱や咳、鼻水、のどの痛みなど、体調に不安のある場合はご参加をお控えください。

実演や質疑応答をメインとした講座です。
QRコードより、動画をあらかじめご視聴いただくと、
より分かりやすくスムーズにご受講いただけます。



【ステップ1】

離乳初期の進め方



【ステップ2】

離乳中期の進め方



【ステップ3】

離乳後期の進め方