

離乳食講座



「離乳食っていつから始めるの?」「このままで大丈夫?」と悩むことはありませんか?
講座では、離乳食づくりのポイントをお話しています。希望コースにお申し込みください。

令和7年

6/6
(金)

9/9
(火)

12/5
(金)

令和8年

3/6
(金)

● スタートコース

生後5~6か月頃「ゴックン期」のはなし

時間：9時30分~10時30分（受付：9時15分~）

● ステップアップコース

生後7~11か月頃「モグモグ期・カミカミ期」のはなし・調理実習・試食

時間：10時45分~12時30分ごろ（受付：10時30分~）

託児あり
赤ちゃんと
遊びに来てね

申し込みは4日前まで/
電話かWEBで

こども支援課 母子保健担当
綾部市青野町東馬場下15-6

☎0773-42-0020



持ち物：母子健康手帳、手拭き
(ステップアップコースの方は)
エプロン、三角巾も

場所：綾部市こども家庭センター
(綾部市保健福祉センター)

参加費：無料

● 地域子育て支援センターと共催しています

クレヨンひろば 0773-43-2547

おひさまひろば 0773-42-1588

たけのっ子くらぶ 0773-45-1488

さくらんぼ広場 0773-42-0296

作り方や進め方は
動画でも紹介中



ゴックン期



モグモグ・
カミカミ期

同日に、ご自宅からでもオンラインで
参加できます。詳しくは裏面へ→

オンライン離乳食講座に参加の方へ

ZOOMでご自宅から離乳食講座に参加できます。表面記載のお電話かQRコードからお申し込みください。

●参加時にご用意いただくもの

- ・マイク、カメラのついたスマートフォンやタブレット
- ・インターネット環境
- ・スタートコースの方は、ゆで野菜・すり鉢（準備できる方のみ）

●参加方法

講座2日前までに、申込時のメールアドレスに参加用URL、ミーティング番号、パスコードを送ります。万が一、前日になってもメールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。

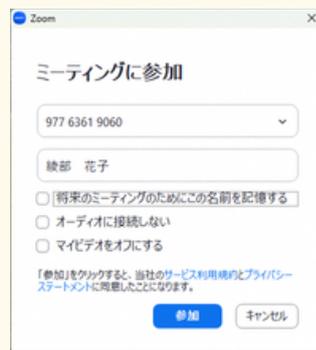
開始10分前からログイン可能です。参加用URLまたは、ZOOMアプリから参加してください。

1



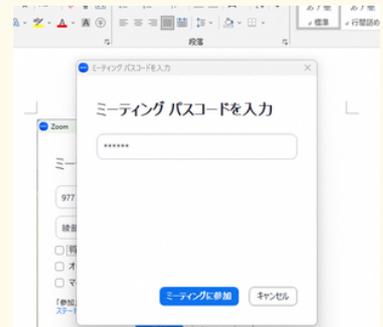
ミーティングに参加を選択します。

2



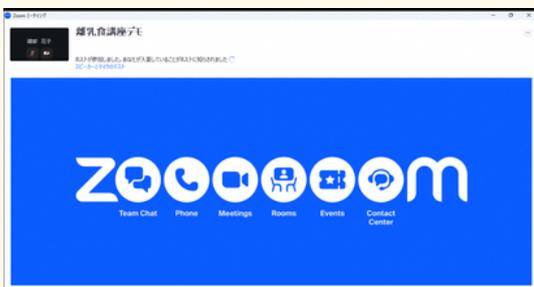
事前に送られた、ミーティング番号とお名前（出席者に表示されます）を入力してください。

3



パスコードを入力してください。

4



講座の準備ができましたら、入室を承認します。このまましばらくお待ちください。

5



入室が完了しました！カメラは「オン」、マイクは「オフ」にしてご参加ください。

●お願い・注意事項

- ・事前質問について、内容や時間の都合により講座内でお答えできない場合があります。後日個別にご連絡する場合がありますのでご了承ください。
- ・ZOOMの利用は無料ですが、通信費は参加者負担です。
- ・通信環境により配信が途切れたり、不安定になることがあります。
- ・参加用URL、ミーティング番号、パスコードを第三者に教えないでください。
- ・オンライン講座の様子を録画・録音することは禁止します。
- ・周囲の雑音やカメラにうつる背景から個人情報漏洩しないよう利用環境を整えてください。