

参加費
無料

離乳食 講座



■ **2** つのコースから選べます！

スタートコース

(生後5～6ヵ月)

- ・「ゴックン期」の話
- ・すりつぶし体験



ステップアップコース

(生後7～11ヵ月)

- ・「モグモグ期・カミカミ期」の話
- ・調理実習、試食



■ 日時・会場

綾部市こども家庭センター（綾部市保健福祉センター内）

令和8年 6月 5日（金）

9月 4日（金）

12月18日（金）

令和9年 3月 5日（金）

スタートコース：9時30分～10時30分ごろ
（受付：9時15分～）

ステップアップコース：10時45分～12時30分ごろ
（受付：10時30分～）

持ち物：母子健康手帳、手拭きタオル 等

※ステップアップコースの方はエプロン、三角巾も

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

～地域子育て支援センターと共催しています～

くれよんひろば	0773-43-2547
おひさまひろば	0773-42-1588
たけのっくらぶ	0773-45-1488
さくらんぼ広場	0773-42-0296

託児あり！



申し込み先

綾部市こども支援課母子保健担当

住 所：綾部市青野町東馬場下15番地の6

電 話：0773-42-0020

🍴 **4日前までに電話かWEBでお申し込みください**

申し込みはこちら！



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



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が出ないように利用環境を整えてください。