

家庭料理&取り分け離乳食教室

取り分け離乳食は、赤ちゃんが家族と同じ食材を食べる食卓デビューの第一歩です。同じ食材を使えて、時間短縮にもつながります。

この教室では、栄養バランスなどの家庭料理の基本と普段の料理から離乳食を取り分けるコツを楽しく学びます。

- 対象者** 市内在住の妊婦または乳児（1歳3カ月まで）の保護者
- 日時** 6月28日(水) 午前10時～午後0時半
(受付 午前9時45分～)
- 会場** すこやか交流プラザ
- 定員** 18人（申込多数の場合は抽選。抽選結果は、6月16日(金)までにお知らせします。）
- 託児** あり（生後3カ月から、定員12人）
- 必要なもの** ◇エプロン◇三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記具◇飲み物
- 受講料** 500円（託児は別途300円）
- 申込方法** 電話
- 申込期限** 6月12日(月)

- 申し込みと問い合わせ先**
◇申し込み・託児・出欠連絡について
ワーカーズコープ（ほっとのたね）
(平日 午前9時～午後6時) ☎(595)0705
◇教室の内容について
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）
☎(501)2222



キッズクッキング教室

いりこでだしをとってみそ汁を作る、米を洗ってご飯を炊く、そのような「自分で料理して食べる力」を育てることを目的とした教室です。

- 対象者** 5～6歳（未就学児）とその保護者
※年齢は令和6年3月31日時点
※子ども1人につき、保護者1人が参加してください。
- 日時** 7月8日(土) 午前10時～午後0時半
- 会場** すこやか交流プラザ 調理室
- 内容** ◇調理実習 おにぎり・みそ汁・簡単なおかず◇管理栄養士の講話 など
※アレルギーがある場合は、可能な限り除去します。申し込みの時に、伝えてください。
- 定員** 12組（申込多数の場合は抽選。抽選結果は6月23日(金)までにお知らせします。）
※託児はありません。
- 必要なもの** ◇子どもと保護者のエプロン・三角巾（大きめのハンカチ）◇筆記用具◇飲み物◇子ども用の箸
- 受講料** 1組500円



- 申込方法** 電話
- 申込期限** 6月16日(金)
- 申し込みと問い合わせ先**
◇申し込みと出欠連絡について
ワーカーズコープ（ほっとのたね）
(平日 午前9時～午後6時) ☎(595)0705
◇教室の内容について
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）
☎(501)2222