

# 離乳食教室

参加費  
無料



はちおうじ食育キャラクター  
はっちゃん

こども家庭センターの栄養士と一緒に離乳食の悩みの解決方法を考えてみませんか？

日程・会場 ※託児はありません	申込期間	開催クラス 対象のお誕生月の目安	
4月27日(月) 大横保健福祉センター	4月6日～16日	初期 令和7年10月～12月	
5月22日(金) 東浅川保健福祉センター	5月1日～14日	初期 令和7年11月～令和8年1月	中・後期 令和7年5月～令和7年11月
6月24日(水) 南大沢保健福祉センター	6月3日～11日	初期 令和7年12月～令和8年2月	
7月24日(金) 大横保健福祉センター	7月1日～13日	初期 令和8年1月～3月	中・後期 令和7年7月～令和8年1月
8月31日(月) 東浅川保健福祉センター	8月3日～14日	初期 令和8年2月～4月	
9月30日(水) 南大沢保健福祉センター	9月2日～10日	初期 令和8年3月～5月	中・後期 令和7年9月～令和8年3月
10月27日(火) 大横保健福祉センター	10月5日～15日	初期 令和8年4月～6月	
11月27日(金) 東浅川保健福祉センター	11月2日～13日	初期 令和8年5月～7月	中・後期 令和7年11月～令和8年5月
12月23日(水) 南大沢保健福祉センター	12月2日～10日	初期 令和8年6月～8月	
令和9年(2027年) 1月22日(金) 大横保健福祉センター	1月5日～11日	初期 令和8年7月～9月	中・後期 令和8年1月～7月
2月19日(金) 東浅川保健福祉センター	2月1日～11日	初期 令和8年8月～10月	
3月17日(水) 南大沢保健福祉センター	3月1日～8日	初期 令和8年9月～11月	中・後期 令和8年3月～9月

\*日程によってはすでに終了している場合があります。\*市外から八王子市に一時的にいらっしゃる方は、参加希望月担当のこども家庭センターに電話にてご連絡のうえお申し込みください。  
《問い合わせ先は裏へ》

初期クラス : 受講方法(会場受講またはオンライン受講)及び  
受講時間(午前9時30分～10時30分または11時～12時)を選択可能

中・後期クラス: オンライン受講のみ 午後2時～3時

離乳食教室の詳細や申込方法は「八王子市子育て応援サイト」へ→



# 離乳食を始めましょう

離乳食は、母乳やミルクで成長してきたお子さんが食事から栄養を摂れるように練習をするためのものです。

市内3か所のこども家庭センターでは、皆さんに安心して離乳食を進めていただけるよう離乳食教室の開催や電話相談・面接相談を行っています。

離乳食の役立つ情報を「八王子市子育て応援サイト」で紹介しています。離乳食の進め方や食材の進め方などを紹介していますので、下記の二次元コードを読み取って是非ご覧ください。

## 離乳食スタート ガイド

(離乳食初期の進め方動画)



## 離乳食について



## お口の動き、 食べさせ方のポイント



## だしのとり方



## おかゆの作り方



## 食品の進め方



ご相談や教室の問い合わせは こども家庭センターまで

こども家庭センター大横 母子保健担当 TEL：042-625-9200

こども家庭センター東浅川 母子保健担当 TEL：042-667-1331

こども家庭センター南大沢 母子保健担当 TEL：042-679-2205

