

令和6年度 育児教室
西保健センター

にしっこくらぶ

楽しい子育てを応援するために、子育て支援サービスの紹介や月齢に合わせた食事や虫歯予防について栄養士・歯科衛生士・保育士がお伝えします。同じ地域の子育て仲間と、子育ての悩みや体験をお話したり聞いたり、ちょっとのんびりした時間を過ごしてみませんか？

対象：はじめて育児をするお母さんとお子さま（西区民）

申込：各回、事前電話予約制（電話番号 011-621-4241）

申込時間 開催日の前日の13時～16時

定員：先着 親子15組

会場：西保健センター 2階 講堂

持ち物：各自必要なもの（ミルク、おむつ等）

時間：14時～15時（13時45分～受付）

内容：月齢に応じた育児のポイントと交流会



1回目（3～5か月）



開催日：第3火曜日

- 栄養士：離乳食の始め方とすすめ方
- 保育士：赤ちゃんとの関わりとあそび、子育て支援サービスの紹介



2回目（6～8か月）



開催日：偶数月は第4木曜日
奇数月は第3木曜日

※1・3月のみ第4木曜日に開催

- 栄養士：離乳食のステップアップ、調理のコツ、形態や味の付け方
- 歯科衛生士：食べて育てるお口の健康・むし歯予防・お口のはたらき



「お問い合わせ先」
「ご参加にあたってのお知らせ」
につきましては、
裏面をご覧ください。

ご参加にあたってのお知らせ

1 参加ご希望のみなさまへ

- 受診前にご自宅で保護者、お子さまの検温を行ってください。
- お子さまや保護者の方に発熱や咳がある場合や、感染する恐れがある病気（ウイルス性胃腸炎・水ぼうそう等）の場合は、参加を見合わせてください。
- 混雑を避けるため、保護者1人の参加と対象月齢のお子さまのみの同伴としております。
- 定期的に換気を行います。温度調節のしやすい服装でお越しください

2 電話相談/離乳食のすすめ方の動画配信/赤ちゃんの歯と口の健康情報

- 電話による個別の相談も実施しています。保健センターまでお電話ください。
- 札幌市ホームページに離乳食のすすめ方について動画配信しています。（「さっぽろ子育て情報サイト」又は「札幌市役所公式ホームページ食育情報＞年代別の食育」）
- 西区ホームページに赤ちゃんの歯と口の健康情報を載せています。こちらもご覧ください。（「札幌市西区役所ホームページ」>子育て情報>子どもと歯の健康）



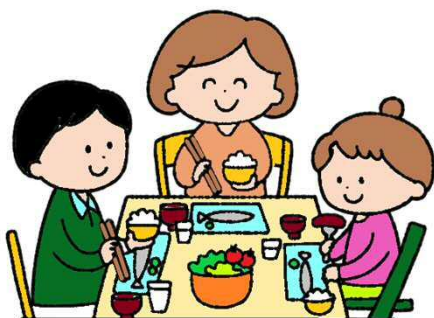
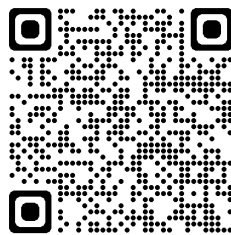
（離乳食）



（子どもと歯の健康）

最新の情報については、ホームページページまたはお電話にてご確認ください。

西保健センター
「にしっこくらぶ」
ホームページの
二次元コードはこちら



お問い合わせ先

札幌市西保健センター
健やか推進係
所在地：札幌市西区
琴似2条7丁目1-20
電話：011-621-4241