

生後 4～5か月児の
保護者

離乳食が初めての方も安心 笑顔でスタート！



離乳食初期 スタート教室 (離乳食の始め方・進め方)

離乳食(初期)の作り方を実演します。離乳食の始め方・進め方を一緒に学んでみませんか？

- 対象 生後4か月～5か月児の保護者
- 時間 10:00～11:15(受付時間9:40～9:55)
- 場所 市民活動まちづくりセンター(みらい平市民センター3階)
- 内容 子育てボランティア「ソレイユ」さんとお子さんと一緒に手遊び

講話

「離乳食の始め方・進め方」

実演

「初期の離乳食の作り方」

(10倍粥、野菜の煮つぶし、他)

体重測定(希望者)

講話終了後、個別の相談も受け付けます

- 予約方法 「つくばみらい市まるっと！子育て応援ナビ」アプリ内の、「まるっと！子育て予約システム」またはお電話でお申し込みを承ります

つくばみらい市まるっと！子育てナビアプリ



Google Play App Store アプリ内お申込みはこちらから

対象児	実施日	対象児	実施日	対象児	実施日
令和 7年 11月生まれ	4月13日(月)	3月生まれ	8月 3日(月)	7月生まれ	12月 7日(月)
12月生まれ	5月11日(月)	4月生まれ	9月 7日(月)	8月生まれ	令和 9年 1月18日(月)
令和 8年 1月生まれ	6月 1日(月)	5月生まれ	10月 5日(月)	9月生まれ	2月 1日(月)
2月生まれ	7月 6日(月)	6月生まれ	11月 9日(月)	10月生まれ	3月 1日(月)

そろそろかな・・・離乳食開始のサイン！

- ☑ 首のすわりがしっかりしていて、寝返りができる
- ☑ 支えてあげると5秒以上座れる
- ☑ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ☑ 大人が食べているものに興味を示す

<お問い合わせ先>

おやこ・まるまるサポートセンター(みらい平市民センター2階)

つくばみらい市陽光台 3-9-1

☎ 0297-44-8822

お子さんの発育や発達には
個人差があります。
お子さんの様子を観察しながら
「食べたい！」のサインに
気づけると良いですね。



2回食を
始めている
保護者

離乳食の不安や悩みを 一緒に解決しましょう！



離乳食中期 もぐもぐ教室

もぐもぐ教室では、実際の食材を使い、硬さや大きさ、目安量を説明します。1食分の献立、食材の硬さを一緒に見て触って、確認しませんか？

- 対象 生後7～9か月児の保護者(2回食を始めている方)
- 時間 10:30～11:30(受付時間10:10～10:25)
- 場所 子育て支援室 BLOOM(みらい平市民センター2階)
- 内容 講話 2回食から3回食への進め方について
離乳食の目安量と食材の大きさについて
手づかみ食について
フォローアップミルクについて 他
体重測定(希望者)



- 予約方法 「つくばみらい市まるっと！子育て応援ナビ」アプリ内の、「まるっと！子育て予約システム」またはお電話でお申し込みを承ります

- 持ち物 母子健康手帳・筆記用具

つくばみらい市まるっと！子育てナビアプリ



Google Play App Store アプリ内お申込みはこちらから

対象のお誕生月 (おおむね)	実施日	対象のお誕生月 (おおむね)	実施日	対象のお誕生月 (おおむね)	実施日
令和7年 7・8・9月	4月14日(火)	令和8年 11・12・1月	8月5日(水)	3・4・5月	12月8日(火)
8・9・10月	5月12日(火)	令和8年 12・1・2月	9月8日(火)	4・5・6月	令和9年 1月19日(火)
9・10・11月	6月2日(火)	令和8年 1・2・3月	10月6日(火)	5・6・7月	2月2日(火)
10・11・12月	7月7日(火)	2・3・4月	11月10日(火)	6・7・8月	3月2日(火)

※お1人1回までの参加となります

些細なお悩みも一緒に解決し、笑顔で離乳食を進めましょう！

<お問い合わせ先>

おやこ・まるまるサポートセンター(みらい平市民センター2階)
つくばみらい市陽光台3-9-1 ☎ 0297-44-8822

