

場所 / 中野保健センター

時間 / 10:00～11:30

各回/8組（先着）

## 4～6か月児向け

### 開催日程

### 内容

2025 5 / 1 5 (木)  
6 / 1 0 (火)  
7 / 1 5 (火)  
8 / 1 9 (火)  
9 / 9 (火)  
10 / 1 4 (火)  
11 / 1 3 (木)  
2026 1 / 1 5 (木)  
2 / 1 0 (火)  
3 / 1 0 (火)

- ママパパ&BABY体操
- 離乳食の基本  
～実践と試食(保護者のみ)～
- ベジチェック

身長・体重の計測もできます

### 持ち物

フェイスタオル（体操で使います）  
※動きやすい服装でお越しください

リフレッシュタイム



見て！作って！わかる！



## 8～10か月児向け

### 開催日程

### 内容

2025 4 / 1 7 (木)  
6 / 1 2 (木)  
8 / 2 1 (木)  
10 / 3 0 (木)  
12 / 1 0 (水)  
2026 2 / 1 2 (木)

- 赤ちゃんのお口のお話
- 図書館より絵本の読み聞かせ
- 離乳食のおはなしと試食  
～手づかみ食べ・食べる姿勢～
- "行ってみよう"子育て支援センター  
りんごっこ見学

身長・体重の計測もできます

食べるお口を育てる



食べる意欲を育てる



【お問い合わせ・ご予約先】

中野市 健康づくり課 母子保健係

0269-22-2111  
(内線385・388)

中野市公式LINEを登録

「予約」のメニューから  
ご予約できます ▶

