



子育てハッピー講座(1歳児) ～幼児食と子どもの歯～

幼児食は離乳食から大人の食事へ移行する大切なステップです。
講話の他、レシピの紹介もあり、離乳食完了期～幼児食のポイントが
わかります。また、歯のみがき方についてもお話しします。
予約制でおこないますので、参加を希望する方はお申込みください。



【対 象】 11～13 か月児の保護者

【時 間】 各実施日ごとに1日2回実施しています、①または②の時間をお選びください。
①13:30～14:30 ②14:40～15:40

【場 所】 荒川区がん予防・健康づくりセンター 地下1階

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 日程、申込み（電子申請）については荒川区ホームページを
ご確認ください。



【お願い】

- ・お子様とご参加の場合は、お出かけに必要なもの（おむつ、ミルク、お湯など）
をお持ちください。
- ・がん予防・健康づくりセンターは健診等を実施する医療機関のため、
感染症防止等の観点から大人の方はマスクの着用をお願いします。



～みそ汁・スープ等の塩分濃度を測定できます！～

離乳食から幼児食へ・・・大人の食事から取り分ける機会が増えてくるこのタ
イミングに、おうちの味付けを見直してみませんか？

ハッピー講座参加時にご家庭のみそ汁やスープ等を(大さじ1杯(15ml)程度)
捨てられる容器に入れて、汁のみお持ちください。講座終了までに塩分濃度測
定結果をお返しします。(※測定を希望される方のみご持参ください)

【お問合せ】 荒川区保健所健康推進課栄養・歯科担当

TEL03(3802)4930

(2026.1)