

栄養なんでも相談室

令和7年度日程

4/23 (水)	8/27 (水)	12/24 (水)
5/28 (水)	9/24 (水)	1/28 (水)
6/25 (水)	10/22 (水)	2/25 (水)
7/23 (水)	11/26 (水)	3/25 (水)



● 個別相談 ● (前日までに要予約。※定員あり)

妊娠中の食事、お子さんの体重増加や離乳食などの心配事について、管理栄養士に相談できます。

○受付時間 9:30、10:00、10:30、11:00、11:30

○相談時間 1人20分程度 (※相談をお待ちいただくことがあります。ご了承ください。)

○場所 メイトム宗像 2階 202会議室

○対象者 宗像市にお住まいの妊婦さん、0歳から4歳までのお子さんとその保護者

○持参物 母子健康手帳、バスタオル1枚(体重測定希望者のみ)

※その他、栄養・離乳食など、食に関すること以外の育児についてご相談がある方は、子ども家庭センターまでお気軽にお電話ください。保健師・助産師がお答えします。



● 体重測定 ● (予約不要)

保健師、助産師が体重測定を行います。

○実施時間 9:30~11:00

○場所 メイトム宗像 2階 202会議室

○対象者 2歳未満のお子さん

○持参物 母子健康手帳、バスタオル1枚

● 離乳食教室 ● (3日前までに要予約。※定員あり)

離乳食作りの基本やちょっとした工夫など、離乳食の段階別に調理過程の紹介と実演を行います。

○実施時間 10:00~11:00 (希望者のみ保護者用の試食あり)

○場所 メイトム宗像 2階 調理室

○対象者 4か月から1歳3か月までのお子さん (※市の4か月健診で離乳食の始め方について説明があります。)

○持参物 抱っこひもがあると、メモをする際に両手が使えるため便利です。 (※室内にベビーカー乗入不可)

【予約フォーム】

