

もぐもぐランド(離乳食教室)

管理栄養士が離乳食の進め方や作り方を説明した後に、実際に離乳食作りを体験・試食できるので、離乳食に不安がある方におすすめです。
また、同じくらいの月齢の子をもつ保護者同士での交流の場となっています。

参加無料
※託児なし

★ 対象

生後4～6か月くらいになる乳児を子育て中の宮崎市民
*親子またはご家族(父親、祖父母など)での参加も歓迎!!
*原則、参加は年1回まで

★ 内容

離乳食の講話・離乳食作り体験・試食

★ 持参物

筆記用具・エプロン・三角巾
(お子様も一緒の場合) おんぶ紐(抱っこ紐)、バスタオル
※首がすわってない場合は、抱っこのまま参加可能です。

★ 申込

WEB予約

※教室開催日の1週間前が締切です。
※オンラインでの申込みが難しい場合は、ご連絡ください。



予約フォームへ



開催日時

AM: 午前開催 10:00～11:30 (受付9:45～)
PM: 午後開催 13:30～15:00 (受付13:15～)

○宮崎市保健所(2階) 定員: 20組

午前開催	午後開催
4月10日(水)	4月30日(火)
5月25日(土)	5月7日(火)
7月20日(土)	6月12日(水)
10月5日(土)	7月5日(金)
R7年1月25日(土)	9月17日(火)
3月4日(火)	10月23日(水)
3月25日(火)	11月18日(月)
午前・午後開催	R7年1月8日(水)
8月28日(水)	2月19日(水)
12月9日(月)	

○加納地区交流センター 定員: 16組

午前開催	
6月27日(木)	9月5日(木)
11月7日(木)	R7年2月3日(月)

○みやざき子育て支援センター(パレット) 定員: 各5組

午前・午後開催	
8月8日(木)	12月18日(水)



☆問い合わせ先☆
宮崎市親子保健課
電話: 0985-73-8200

宮崎市子育て情報アプリ「つぐみ」を活用しよう！

宮崎市ではアプリを活用して子育て情報を配信しています！
ほかにも以下のように子育てに役立つ機能がたくさんあります！



アプリストアで「母子モ」と検索、もしくはQRコードから。

「地域の子育て情報」

- ・離乳食に関する情報
- ・子育て支援センターの情報
- ・イベント情報 など

「成長の記録」

- ・予防接種のスケジュール管理機能
- ・体重や身長の記録をグラフで確認
- ・日々の思い出・成長を記録

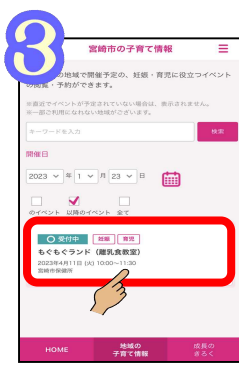
離乳食教室（もぐもぐランド）の予約方法



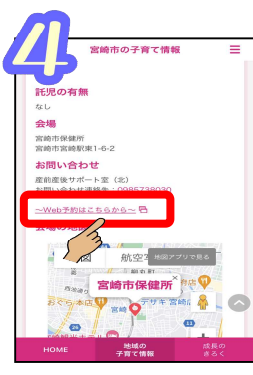
子どもの情報を登録後、HOME画面下部の「地域の子育て情報」をクリック！



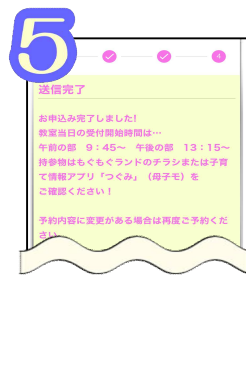
下にスクロールし、「子育てイベント」をクリック！



子育てイベント一覧から「もぐもぐランド」を選んでクリック！



イベント詳細内の「Web予約はこちら」をクリック！



入力フォームに必要な事項を入力し、送信すると予約完了メールが届きます。

オンライン相談もできます！

ご自宅で離乳食について気軽に相談できます。
その他、妊産婦や幼児期の食事相談も実施しています。
ぜひ一度、ご利用ください。

ここをクリック



予約方法

アプリ内の「オンライン相談はこちら」をクリックしてご予約ください。

相談時間

30分～1時間程度

準備物

マイクとカメラ機能がついたPC、スマートフォン、タブレット

アプリや市ホームページでも情報発信！

アプリや宮崎市ホームページに、離乳食のレシピや作り方動画を掲載しております！
ぜひチェックしてみてください♪

宮崎市ホームページ →

