

高輪 ほっとひといき 子育て交流 COCO

予約制



9月
のプログラム

高輪地区在住の主に1歳未満のお子さんと保護者の交流の場です。
ミニ講座（20分程度）・情報交換・育児相談等をおこないます。
保育士や専門講師がおりますので、お気軽にご参加ください。



日程	時間	ミニ講座（講師）	場所	対象	定員
2日 (水)	10:15~11:45	離乳食の進め方講座 (管理栄養士)	高輪区民センター 和室	離乳食について学び たい保護者とお子さん	12組
10日 (木)	10:15~11:45	赤ちゃん健康講座 「口腔発達と歯の話」 (口育士/保健師)	高輪児童館	口の発達について学び たい保護者とお子さん	12組
18日 (金)	10:15~11:45	親子でリフレッシュ！ベビーヨガ (ヨガインストラクター/保育士)	高輪区民センター 和室	ヨガを楽しみたい 保護者とお子さん	12組
30日 (水)	10:15~11:45	カンタン手作りおもちゃ講座 (保育士)	高輪区民センター 和室	手作りおもちゃを楽しみ たいお子さんと保護者	12組

対象 高輪地区（三田4・5丁目、高輪、白金、白金台）にお住まいのお子さんと保護者
*今月は2025.9月生まれ~2026.9月生まれのお子さまとが対象となります。

内容 ミニ講座・情報交換・身体測定・育児相談 など

持ち物 バスタオル（敷物）2枚
※保護者は動きやすい服装でお越しください

申込 8月2日正午から開催日前日正午までに
電子申請にてお申込み

- ※ 開始15分前より受付を開始いたします。
- ※ 状況により、日時・内容を変更・中止する場合があります。
- ※ **ご自宅で体温を測定してからご来所ください。**
マスクの着用は個人の判断でお願いいたします。

会場の地図や申込方法は
港区ホームページにて
ご覧いただけます。



講師紹介

管理栄養士
宮木 弘子

離乳食の進め方講座を担当。
保育士養成専門学校「子ども
の食と栄養」非常勤講師。
保育園給食の実務経験を活かし、子育て支援、
離乳講座等を行う。離乳食開始の目安や、2回
食・3回食への移行、形状のステップアップや
つかみ食への進め方、調理の注意や工夫までわ
かりやすくお伝えします。



お問い合わせ

高輪 ほっとひといき



高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係

03-5421-7085

港区では個人情報保護条例を遵守し、各事業を実施しております。どうぞ安心して事業にご参加ください。