

砺波市 プレママクラス

のお知らせ

初産婦の方を対象とした母親教室です。
ご参加お待ちしております。



日時

実施日	出産予定月	内容
令和6年 4月 9日 (火)	7・8月	・お腹の赤ちゃんとママの変化
6月11日 (火)	9・10月	
8月27日 (火)	11・12月	・食事のポイントや日常生活で気をつけたいこと
10月 8日 (火)	1・2月	
12月10日 (火)	3・4月	・これからの生活と、産後の準備について
令和7年 2月 4日 (火)	5・6月	

※内容は変更となる場合があります。

対象者

初産婦の方

会場

砺波市健康センター（砺波総合病院北棟2階）

時間

午後2時～3時30分

持ち物

母子健康手帳、母子保健テキスト、
こちらの冊子、筆記用具

※予約不要です。お気軽にご参加ください。

〈お問い合わせ先〉

砺波市健康センター 電話 (0763) 32-7062

