

砺波市 プレママクラス

のお知らせ



※予約不要です。お気軽にご参加ください。



日時

実施日	出産予定月	内容
令和8年 4月 7日 (火)	7・8月	・お腹の赤ちゃんとママの変化
6月 9日 (火)	9・10月	
8月 4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13日 (火)	1・2月	
12月 8日 (火)	3・4月	
令和9年 2月 9日 (火)	5・6月	

※内容や時間は変更となる場合があります。
最新の情報は市HP等でご確認ください。



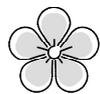
市HP



対象者

初産婦の方（経産婦の方も参加可能です）

※パパも参加される場合は、健康センターにご連絡ください。



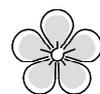
会場

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45分



持ち物

母子健康手帳、母子保健テキスト、
母子健康手帳交付時に配布した冊子、筆記用具

〈お問い合わせ・連絡先〉

砺波市健康センター 電話（0763）32-7062

