

オンライン プレママクラス（要申込み）



新型コロナウイルス感染拡大防止のため Web 会議システム「Zoom」を活用したオンラインでの教室を開催いたします。対象の方には2週間ほど前に案内はがきをお送りします。受講を希望される方は開催日の 1週間前までに 砺波市健康センターホームページでお申し込みください。

申込み方法

お申し込みメールはこちら→kenko@city.tonami.lg.jp

件名に「プレママクラス受講申込み」と入れて、

- ①参加者氏名
- ②住所
- ③連絡先（電話番号・メールアドレス）
- ④質問など

を記載してください。お申し込み後に、健康センターからメールにてご連絡いたします。



※オンライン受講の留意点及び受講方法については裏面をご覧ください。

○開催日・内容

実施日	出産予定月	内容 ※
令和4年 4月12日（火）	7・8月	・妊娠～出産までの経過について ・日常生活で気をつけること、知っておいてほしいこと ・体重管理や食生活のポイントについて ・赤ちゃんのお世話と乳房の手入れについて
6月14日（火）	9・10月	
8月30日（火）	11・12月	
10月11日（火）	1・2月	
12月13日（火）	3・4月	
令和5年 2月14日（火）	5・6月	

教室のことにかぎらず、相談等ございましたら下記までお問い合わせください。

- 時 間 午後2時～3時30分
- 対象者 初産婦の方
- 用意する物 母子保健テキスト、電卓、筆記用具

お問合せ 砺波市健康センター Tel.32-7062

オンライン受講の留意点及び受講方法

ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンを使い、Web 会議システム「Zoom」を利用し、講座を開催します

- ・オンライン受講を申し込み後に、日時やミーティング ID とパスコードなどの受講に必要な情報をメールで連絡します
- ・メールの受信拒否設定をご確認ください、ドメインを指定してメールを受信している場合は、ドメイン[city.tonami.lg.jp]を受信可能にしてください

利用方法

- ・インターネット環境が必要です（通信にかかる費用はご負担ください）
- ・事前に使用のご自身のモバイル機器に Zoom をインストールする必要があります

○Android の方→GooglePlay からアプリをインストールしてください

○iPhone の方→AppStore からアプリをインストールしてください

○パソコンの方→GoogleChrome を起動し、Zoom のサイトにアクセスしてください

※Zoom の利用規約を確認後、同意をしたうえでご利用ください

受講方法

○スマートフォン等の場合

メール画面のリンクから表示に従って参加

または Zoom のアプリを起動

→「参加」をクリック→ミーティング ID とパスコードを入力

○パソコンの場合

メール画面のリンクから表示に従って参加

または Zoom サイトにアクセス→「ミーティングに参加する」をクリック

→ミーティング ID とパスコードを入力

講座のルームに接続し、受講開始

13 時 50 分頃から講座のルームに入室できるよう準備しますので、接続のご確認をお願いします