

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。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までメール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、健康センターより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3年 6月15日（火）	9・10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
8月24日（火）	11・12月	
10月12日（火）	1・2月	
12月14日（火）	3・4月	
令和4年 2月 8日（火）	5・6月	

※教室の内容・ポイントをまとめた資料をHPに掲載しております。
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

2021年3月作成

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

ご利用方法

- ・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

受講時の方法

○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していただく

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していただく

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、受講開始となります

13 時 50 分頃から講座のルームに入室して頂けるよう準備いたしますので、接続のご確認をお願いします