



野々市市

こころの健康教室



妊娠中や産後に生じやすい気持ちの揺らぎやメンタルヘルスのケアやサポートについてお話しをします。ぜひご参加ください。

日 時 令和8年11月12日（木）10時～11時30分

内 容 第1部講話
「妊娠中から産後におけるこころの変化とケアについて」

講師 石川県助産師会 助産師

第2部講話「食事とこころの健康について」

講師 野々市市健康推進課 保健師



会 場 市保健センター

定 員 20名

対 象 者



市と包括連携協定を締結している

森永乳業による

骨の元気度チェック(希望者)も行います

(超音波で骨の健康状態の目安を確認する健康チェックです)

※順番待ちとなった際は、時間の都合上

全員測定できない場合もございます



試供品のプレゼントもあります

妊娠中または生後6か月までのお子さんがいる女性とその家族
(市内に在住・在勤・在学の人)

参 加 費 無料

お子さんと一緒にゆったりとした気持ちで話を聞いていただけるよう
マットを敷いたスペースもご用意しますので、お気軽にご参加ください

申し込み 11月10日（火）までに、電話または
下記の二次元コードからお申込みください。



問い合わせ先

野々市市役所健康福祉部健康推進課(保健センター内)

成人保健係 電話 076-248-3511

