

妊婦さん・生後2～5か月の赤ちゃんとそのご家族

参加費
無料

…安心して子育てしよう…

ぷちベビー健康プラザ

体重はちゃんと増えているのかな？ねんねや授乳のリズムはこれでいい？
スタートしたばかりの赤ちゃんとの暮らしには、心配がつきものです
ぷちベビ健を活用して、小さな心配を解消！安心して子育てしませんか

【持ちもの】母子健康手帳、バスタオル

…どんなことするの？…

赤ちゃんの 体重計測

お洋服を脱いだ状態で
体重を計測し、母子手帳に
記録します。



おしゃべり 情報交換

同じくらいの月齢の子を
育てるママ・パパ同士で
情報交換。スタッフが進行
しますので安心して
おしゃべりできます。



助産師に 個別相談

希望者は助産師に
個別相談ができます。
発育、自分の心身の健康等、
子育てに関することを
気軽に相談できます。

会場

- 市民プラザこどもセンター（土橋2554）
- ユートピアくびき希望館（頸城区百間町716）
- 板倉保健センター（板倉区針941）
- 大湯保健センター（大湯区土底浜1079）

日程

裏面のカレンダーをご確認ください

時間

- 市民プラザ 平日開催日
13：15～15：00
(受付時間は13：15～13：45)
※申込み不要

- 頸城・大湯・板倉開催日
10：30～12：00
(受付時間は10：30～11：00)
※申込み不要

- 市民プラザ土日開催日
10：30～12：00
(受付時間は10：30～11：00)
※土日開催のみ右記二次元コードから
事前に申込みが必要です



開催会場と日時

※日程は状況によって変更になる場合があります

令和8年度ふちべー健康プラザ開催予定

平日開催は申込不要

土日開催は要申込み

開催時間：☆印10：30～12：00 / ★印13：15～15：00

4月 2025年11月、12月、2026年1月、2月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8 板倉☆	9	10	11	12
13	14	15 くびき☆	16	17	18	19
20	21 市民P★	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月 2025年12月、2026年1月、2月、3月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 大潟☆	14	15	16	17
18	19 市民P★	20	21	22	23	24 市民P☆
25	26	27	28	29	30	31

6月 2026年1月、2月、3月、4月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 市民P★	17 板倉☆	18	19	20	21
22	23	24 くびき☆	25	26	27	28
29	30					

7月 2026年2月、3月、4月、5月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 市民P★	22 大潟☆	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月 2026年3月、4月、5月、6月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 板倉☆	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 市民P★	19	20	21	22	23 市民P☆
24	25	26 くびき☆	27	28	29	30
31						

9月 2026年4月、5月、6月、7月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 大潟☆	10	11	12	13
14	15 市民P★	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月 2026年5月、6月、7月、8月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 板倉☆	15	16	17	18
19	20 市民P★	21 くびき☆	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月 2026年6月、7月、8月、9月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 大潟☆	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 市民P★	18	19	20	21 市民P☆	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月 2026年7月、8月、9月、10月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 板倉☆	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 市民P★	16	17	18	19	20
21	22	23 くびき☆	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月 2026年8月、9月、10月、11月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 大潟☆	14	15	16	17
18	19 市民P★	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月 2026年9月、10月、11月、12月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 板倉☆	4	5	6	7
8	9	10 くびき☆	11	12	13	14
15	16 市民P★	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 市民P☆	28

3月 2026年10月、11月、12月、2027年1月生まれ

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 大潟☆	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 市民P★	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				