

令和6年4月～令和7年3月

令和6年度 プレママクッキング 年間予定表

妊娠中の食生活の話や、妊娠中に必要な栄養素（葉酸・カルシウム・鉄など）がとれるバランスのよい料理を実演・実習・試食をとおしてわかりやすく紹介します。

ぜひ、ご参加ください。



実施日	令和6年 6月28日(金)	令和6年 10月10日(木)	令和6年 12月6日(金)	令和7年 3月19日(水)
時間	午後1時15分～3時30分			
場所	日本橋保健センター	中央区保健所	晴海保健センター	月島保健センター
対象	初めて出産される区内在住の妊婦（妊娠20～36週未満）の方			
対象者出産予定日	令和6年7月27日～ 令和6年11月15日	令和6年11月8日～ 令和7年2月27日	令和7年1月4日～ 令和7年4月25日	令和7年4月17日～ 令和7年8月6日
定員	各15人（申し込み多数の場合は抽選）			
費用	無料			
区のおしらせ掲載号(予定)	5月11日号	8月21日号	10月15日号	2月15日号
申し込み受付期間	5月13日(月)～5月22日(水)	8月22日(木)～9月2日(月)	10月16日(水)～10月25日(金)	2月17日(月)～2月26日(水)

※日程は変更になる場合があります。

申し込み
問い合わせ先

- 中央区保健所 (3541)5930
- 日本橋保健センター (3661)5071
- 月島保健センター (5560)0765
- 晴海保健センター (6381)2972