

令和8年4月～令和9年3月

令和 8 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8年6月30日(火)	令和8年10月9日(金)	令和8年12月4日(金)	令和9年3月5日(金)
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8年7月29日～ 令和8年11月17日	令和8年11月7日～ 令和9年2月26日	令和9年1月2日～ 令和9年4月23日	令和9年4月3日～ 令和9年7月23日
定員(抽選)	各15人			12人
費用	無 料			
区のおしらせ掲載号(予定)	5月15日号	9月1日号	11月1日号	2月1日号
申し込み受付期間	5月18日(月)～5月27日(水)	9月2日(水)～9月11日(金)	11月2日(月)～11月11日(水)	2月2日(火)～2月12日(金)

※日程は変更になる場合があります。

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