

令和7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7年6月26日(木)	令和7年10月10日(金)	令和7年12月5日(金)	令和8年3月18日(水)
時間	午後1時15分～3時30分			
場所	月島保健センター *問い合わせは、 日本橋保健センターへ*	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7年7月25日～ 令和7年11月13日	令和7年11月8日～ 令和8年2月27日	令和8年1月3日～ 令和8年4月24日	令和8年4月16日～ 令和8年8月5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15日号	9月15日号	10月15日号	2月15日号
申し込み受付期間	5月16日(金)～5月26日(月)	9月16日(火)～9月25日(木)	10月16日(木)～10月27日(月)	2月17日(火)～2月26日(木)

※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
--------	--