

♪ 妊娠 おめでとうございます ♪

保健所・保健センターでは、初めて出産される **中央区在住**のプレママ・プレパパを対象に
さまざまな教室を開催しています。ぜひご参加ください。



☆プレママ教室☆

初めて出産される **妊娠20～36週未満**の方を対象にした教室です。

<日時・場所> ○申込の際は、出産予定日をご確認ください。 (3日制 定員:25名程度 抽選制)

実施月日	申込・実施場所	対象者出産予定日	電話・電子申請	
			受付開始	受付終了
5月 10・17・24 (金)	日本橋保健センター	令和6年6月22日 ~ 令和6年9月27日	令和6年3月8日(金)	令和6年4月10日(水)
6月 5/30・6/6・6/13 (木)	中央区保健所	令和6年7月12日 ~ 令和6年10月17日	令和6年3月29日(金)	令和6年4月30日(火)
7月 2・9・16 (火)	月島保健センター	令和6年8月14日 ~ 令和6年11月19日	令和6年5月2日(木)	令和6年5月31日(金)
9月 9/10・9/17・9/24 (火)	晴海保健センター	令和6年10月23日 ~ 令和7年1月28日	令和6年7月10日(水)	令和6年8月9日(金)
10月 1・8・15 (火)	月島保健センター	令和6年11月13日 ~ 令和7年2月18日	令和6年8月1日(木)	令和6年8月30日(金)
11月 8・15・22 (金)	日本橋保健センター	令和6年12月21日 ~ 令和7年3月28日	令和6年9月6日(金)	令和6年10月8日(火)
12月 11/28・12/5・12/12 (木)	中央区保健所	令和7年1月10日 ~ 令和7年4月17日	令和6年9月27日(金)	令和6年10月28日(月)
2月 7・14・21 (金)	日本橋保健センター	令和7年3月22日 ~ 令和7年6月27日	令和6年12月6日(金)	令和7年1月7日(火)
3月 3/11・3/18・3/25 (火)	晴海保健センター	令和7年4月23日 ~ 令和7年7月29日	令和7年1月10日(金)	令和7年2月11日(火)

日程	内容	時間
1日目	☆はじめてのマタニティライフ	13:15 ~15:30
	・オリエンテーション	
	・「マタニティライフを楽しくすこやかに(講義・リラクゼーションなど)」	
	・「歯っぴーママのお口の健康講座」	
・食生活診断の記入		
2日目	☆すこやかな赤ちゃんの誕生に向けて	
	・「これだけはおさえない! ~出産にむけての健康管理/ お産のあれこれと産後の心と身体~」	
	・「妊娠中の食生活のポイントと料理の工夫(試食)」	
3日目	☆赤ちゃんのいる生活	
	・「おっぱいの話、赤ちゃんのいる生活」	
	・「赤ちゃんのおふろの入れ方(実習)」	
	・まとめ	

※実施場所により各日程の内容が入れ替わる場合があります。



◎当日は 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、ママパパ学級テキストをお持ちください。
また、動きやすい服装でおこしください。

◎講義は、医師、歯科医師、助産師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が担当します。

《申込方法》

- 申込は、参加を希望する実施場所へ、電話か電子申請でお願いします。
- 電子申請については、区のホームページ(<http://www.city.chuo.lg.jp>)をご覧ください。
- 希望者が**定員を超える場合は抽選**となりますが、定員に満たない場合は、受付終了日を過ぎても定員まで受付けます(定員人数は各実施場所によって異なります)。

《電話申込・問合せ先》

- 中央区保健所 健康推進課 TEL 3541-5930 明石町12-1
- 日本橋保健センター TEL 3661-5071 日本橋堀留町1-1-1
- 月島保健センター TEL 5560-0765 月島2-10-3
- 晴海保健センター 令和6年4月15日(月)開設予定

