

令和7年度



♪ 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**の妊婦とそのパートナー
を対象にさまざまな教室を実施しています。ぜひご参加ください。
詳しい内容やオンラインでのお申し込みは区ホームページをご覧ください。

☆プレママ教室☆



初めて出産される **妊娠20～36週未満**の妊婦を対象にした教室です。
働く女性のためのプレママ教室と両方の参加は、ご遠慮ください。



中央区ホームページ
【プレママ教室】

<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)

実施日	申込先	実施場所	対象者出産予定日	申込期間
5月 9・16・23 (金)	日本橋保健センター	中央区保健所 (日本橋保健センター改修のため)	令和7年6月21日～令和7年9月26日	3月7日(金)～4月9日(水)
6月 5/29・6/5・6/12 (木)	中央区保健所		令和7年7月11日～令和7年10月16日	3月28日(金)～4月28日(月)
7月 1・8・15 (火)	月島保健センター		令和7年8月13日～令和7年11月18日	5月1日(木)～5月30日(金)
9月 2・9・16 (火)	晴海保健センター		令和7年10月15日～令和8年1月20日	7月2日(水)～8月1日(金)
10月 7・14・21 (火)	月島保健センター		令和7年11月19日～令和8年2月24日	8月7日(木)～9月5日(金)
11月 7・14・21 (金)	日本橋保健センター	中央区保健所 (日本橋保健センター改修のため)	令和7年12月20日～令和8年3月27日	9月5日(金)～10月7日(火)
12月 11/27・12/4・12/11 (木)	中央区保健所		令和8年1月9日～令和8年4月16日	9月26日(金)～10月27日(月)
2月 6・13・20 (金)	日本橋保健センター		令和8年3月21日～令和8年6月26日	12月5日(金)～令和8年1月6日(火)
3月 10・17・24 (火)	晴海保健センター		令和8年4月22日～令和8年7月28日	令和8年1月9日(金)～令和8年2月10日(火)
内容	はじめてのマタニティライフ、すこやかな赤ちゃんの誕生に向けて、赤ちゃんのいる生活(実習)等 ※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。			
時間	13:15～15:30			