

令和8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。

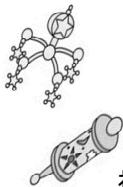
中央区ホームページ
【プレママ教室】

<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:28名程度 抽選制)

実施日		申込先	対象者出産予定日	申込期間	
5月	8・15・22 (金)	日本橋保健センター	令和8年6月20日～令和8年9月25日	3月6日(金)	～ 4月6日(月)
6月	5/28・6/4・6/11 (木)	中央区保健所	令和8年7月10日～令和8年10月15日	3月27日(金)	～ 5月28日(木)
7月	7・14・21 (火)	月島保健センター	令和8年8月19日～令和8年11月24日	5月7日(木)	～ 6月8日(月)
9月	1・8・15 (火)	晴海保健センター	令和8年10月14日～令和9年1月19日	6月30日(火)	～ 7月31日(金)
10月	6・13・20 (火)	月島保健センター	令和8年11月18日～令和9年2月23日	8月4日(火)	～ 9月4日(金)
11月	13・20・27 (金)	日本橋保健センター	令和8年12月26日～令和9年4月2日	9月11日(金)	～ 10月13日(火)
12月	11/26・12/3・12/10 (木)	中央区保健所	令和9年1月8日～令和9年4月15日	9月25日(金)	～ 10月26日(月)
2月	12・19・26 (金)	日本橋保健センター	令和9年3月27日～令和9年7月2日	12月11日(金)	～ 令和9年1月12日(火)
3月	9・16・23 (火)	晴海保健センター	令和9年4月21日～令和9年7月27日	令和9年1月8日(金)	～ 令和9年2月8日(月)
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				



☆働く女性のためのプレママ教室☆



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。

平日開催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
【働く女性のためのプレママ教室】

<日時・場所>

○申込の際は、出産予定日をご確認ください。(1日制 1日2回開催 定員:各22名程度 抽選制)

実施日		実施場所・申込先	対象者出産予定日	申込期間	
4月	18日(土)	日本橋保健センター	令和8年5月17日～令和8年9月5日	2月18日(水)	～ 3月18日(水)
6月	20日(土)	晴海保健センター	令和8年7月19日～令和8年11月7日	4月20日(月)	～ 5月20日(水)
8月	29日(土)	月島保健センター	令和8年9月27日～令和9年1月16日	6月29日(月)	～ 7月29日(水)
10月	17日(土)	日本橋保健センター	令和8年11月15日～令和9年3月6日	8月17日(月)	～ 9月17日(木)
11月	14日(土)	中央区保健所	令和8年12月13日～令和9年4月3日	9月14日(月)	～ 10月14日(水)
1月	30日(土)	月島保健センター	令和9年2月28日～令和9年6月19日	11月30日(月)	～ 12月30日(水)
2月	20日(土)	晴海保健センター	令和9年3月21日～令和9年7月10日	12月18日(金)	～ 令和9年1月18日(月)
内容	働くプレママのマタニティライフ、出産のあれこれと赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)等				
時間	①13:30～14:30 ②15:30～16:30				