

## 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。



中央区ホームページ  
【プレママ教室】



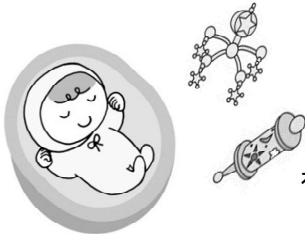
### ☆プレママ教室☆



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。

<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		