

令和7年度



☆パパママ教室☆

中央区ホームページ
【パパママ教室】



初めての赤ちゃんを迎える妊娠20～36週未満の妊婦と
そのパートナー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。（1日制 1日2回開催 定員：午前・午後各26組程度 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
4月 19日(土)	中央区保健所		令和7年5月18日 ～ 令和7年9月6日	2月19日(水) ～ 3月12日(水)
5月 10日(土)	月島保健センター		令和7年6月8日 ～ 令和7年9月27日	3月10日(月) ～ 3月31日(月)
5月 24日(土)	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22日 ～ 令和7年10月11日	3月24日(月) ～ 4月14日(月)
6月 7日(土)	晴海保健センター		令和7年7月6日 ～ 令和7年10月25日	4月7日(月) ～ 4月28日(月)
6月 21日(土)	中央区保健所		令和7年7月20日 ～ 令和7年11月8日	4月21日(月) ～ 5月12日(月)
7月 12日(土)	月島保健センター		令和7年8月10日 ～ 令和7年11月29日	5月12日(月) ～ 6月2日(月)
8月 2日(土)	晴海保健センター		令和7年8月31日 ～ 令和7年12月20日	6月2日(月) ～ 6月23日(月)
8月 23日(土)	中央区保健所		令和7年9月21日 ～ 令和8年1月10日	6月23日(月) ～ 7月14日(月)
9月 6日(土)	月島保健センター		令和7年10月5日 ～ 令和8年1月24日	7月4日(金) ～ 7月25日(金)
9月 27日(土)	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10月26日 ～ 令和8年2月14日	7月25日(金) ～ 8月15日(金)
10月 11日(土)	晴海保健センター		令和7年11月9日 ～ 令和8年2月28日	8月8日(金) ～ 8月29日(金)
10月 25日(土)	月島保健センター		令和7年11月23日 ～ 令和8年3月14日	8月22日(金) ～ 9月12日(金)
11月 8日(土)	中央区保健所		令和7年12月7日 ～ 令和8年3月28日	9月8日(月) ～ 9月29日(月)
11月 29日(土)	晴海保健センター		令和7年12月28日 ～ 令和8年4月18日	9月29日(月) ～ 10月20日(月)
12月 6日(土)	中央区保健所		令和8年1月4日 ～ 令和8年4月25日	10月6日(月) ～ 10月27日(月)
12月 20日(土)	月島保健センター		令和8年1月18日 ～ 令和8年5月9日	10月20日(月) ～ 11月10日(月)
1月 10日(土)	日本橋保健センター		令和8年2月8日 ～ 令和8年5月30日	11月10日(月) ～ 12月1日(月)
1月 31日(土)	晴海保健センター		令和8年3月1日 ～ 令和8年6月20日	11月21日(金) ～ 12月12日(金)
2月 7日(土)	中央区保健所		令和8年3月8日 ～ 令和8年6月27日	12月5日(金) ～ 12月26日(金)
2月 21日(土)	月島保健センター		令和8年3月22日 ～ 令和8年7月11日	12月19日(金) ～ 令和8年 1月9日(金)
3月 14日(土)	日本橋保健センター		令和8年4月12日 ～ 令和8年8月1日	令和8年 1月14日(水) ～ 令和8年 2月4日(水)
3月 28日(土)	晴海保健センター		令和8年4月26日 ～ 令和8年8月15日	令和8年 1月28日(水) ～ 令和8年 2月18日(水)
内容	赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)、オムツ交換のしかた、妊婦体験、妊婦とそのパートナーで行うリラクゼーション等			
時間	①午前の部(9:30～12:00) ②午後の部(13:30～16:00)			

＜申込方法＞

- 申込は、申込フォーム(右のQRコード)または申込先の施設へ電話で申込んでください。
- 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お電話にて受け付けます(定員人数は各実施場所によって異なります)。

＜問合せ・電話申込先＞

- 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 Tel 6381-2972 晴海4-8-1



▲中央区オンライン
手続きポータル
(オンライン申込)

