



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	実施場所・申込先	対象者出産予定日	申込期間
4月 11日(土)	中央区保健所	令和8年5月10日 ~ 令和8年8月29日	2月10日(火) ~ 3月3日(火)
4月 25日(土)	月島保健センター	令和8年5月24日 ~ 令和8年9月12日	2月25日(水) ~ 3月18日(水)
5月 9日(土)	日本橋保健センター	令和8年6月7日 ~ 令和8年9月26日	3月9日(月) ~ 3月30日(月)
5月 23日(土)	晴海保健センター	令和8年6月21日 ~ 令和8年10月10日	3月23日(月) ~ 4月13日(月)
6月 13日(土)	中央区保健所	令和8年7月12日 ~ 令和8年10月31日	4月10日(金) ~ 5月1日(金)
6月 27日(土)	月島保健センター	令和8年7月26日 ~ 令和8年11月14日	4月27日(月) ~ 5月18日(月)
7月 11日(土)	日本橋保健センター	令和8年8月9日 ~ 令和8年11月28日	5月11日(月) ~ 6月1日(月)
7月 25日(土)	晴海保健センター	令和8年8月23日 ~ 令和8年12月12日	5月25日(月) ~ 6月15日(月)
8月 8日(土)	中央区保健所	令和8年9月6日 ~ 令和8年12月26日	6月8日(月) ~ 6月29日(月)
8月 15日(土)	月島保健センター	令和8年9月13日 ~ 令和9年1月2日	6月15日(月) ~ 7月6日(月)
9月 5日(土)	日本橋保健センター	令和8年10月4日 ~ 令和9年1月23日	7月3日(金) ~ 7月24日(金)
9月 26日(土)	晴海保健センター	令和8年10月25日 ~ 令和9年2月13日	7月24日(金) ~ 8月14日(金)
10月 3日(土)	中央区保健所	令和8年11月1日 ~ 令和9年2月20日	8月3日(月) ~ 8月24日(月)
10月 31日(土)	月島保健センター	令和8年11月29日 ~ 令和9年3月20日	8月28日(金) ~ 9月18日(金)
11月 7日(土)	日本橋保健センター	令和8年12月6日 ~ 令和9年3月27日	9月7日(月) ~ 9月28日(月)
11月 28日(土)	晴海保健センター	令和8年12月27日 ~ 令和9年4月17日	9月28日(月) ~ 10月19日(月)
12月 5日(土)	中央区保健所	令和9年1月3日 ~ 令和9年4月24日	10月5日(月) ~ 10月26日(月)
12月 19日(土)	月島保健センター	令和9年1月17日 ~ 令和9年5月8日	10月19日(月) ~ 11月9日(月)
1月 9日(土)	日本橋保健センター	令和9年2月7日 ~ 令和9年5月29日	11月9日(月) ~ 11月30日(月)
1月 23日(土)	晴海保健センター	令和9年2月21日 ~ 令和9年6月12日	11月20日(金) ~ 12月11日(金)
2月 6日(土)	中央区保健所	令和9年3月7日 ~ 令和9年6月26日	12月4日(金) ~ 12月25日(金)
2月 27日(土)	月島保健センター	令和9年3月28日 ~ 令和9年7月17日	12月25日(金) ~ 令和9年1月15日(金)
3月 13日(土)	日本橋保健センター	令和9年4月11日 ~ 令和9年7月31日	令和9年1月13日(水) ~ 令和9年2月3日(水)
3月 27日(土)	晴海保健センター	令和9年4月25日 ~ 令和9年8月14日	令和9年1月27日(水) ~ 令和9年2月17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》

○申込フォーム(右のQRコード)からオンラインでお申込みください(希望者が定員を超える場合は抽選となります)。

○希望者が定員に満たない場合は、申込期間終了後も電話で申込を受け付けます。

《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 TEL 6381-2972 晴海4-8-1

