

令和8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		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

▲中央区オンライン
手続きポータル
(オンライン申込)