

令和8年度（2026年度）

わくわくマタニティスクール

妊娠中の生活や出産のこと、赤ちゃんとの暮らしについて学びます。「妊娠中の過ごし方は？」

「どんな準備をしたらいい？」など、参加者同士でも妊娠中の気になることとお話してみませんか。

赤ちゃんを迎えるパパ・ママの参加をお待ちしています。



*場所 中央区保健福祉センター2階


*定員 15組 先着順（定員に達していない場合は当日受付も実施します。）


電話又は窓口（中央区保健福祉センター1階12番）にてお申込みください。

①②の日程では13:30~14:00に妊婦歯科健診をあわせて申込み受付・実施しています。（詳細は裏面参照）

*持ち物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具

*日時 下表のとおり。時間はいずれも14:00~15:30

実施内容	日程	申込受付開始日
① 栄養と歯のお話 ・妊娠中の栄養（栄養士） ・妊娠中の歯の健康（歯科衛生士） ・地域の子育て情報 	令和8年4月9日（木）	4月2日（木）
	6月11日（木）	6月4日（木）
	8月13日（木）	8月6日（木）
	10月8日（木）	10月1日（木）
	12月10日（木）	12月3日（木）
	令和9年2月10日（水）	2月3日（水）

実施内容	日程	申込受付開始日
② 赤ちゃんとの暮らし ・赤ちゃんのいる生活で気をつけたいこと（保健師） ・交流会 	令和8年5月14日（木）	5月7日（木）
	7月9日（木）	7月2日（木）
	9月10日（木）	9月3日（木）
	11月12日（木）	11月5日（木）
	令和9年1月14日（木）	1月7日（木）
	3月11日（木）	3月4日（木）

実施内容	日程	申込受付開始日
③ お産に向けて ・お産に向けての心と身体の準備（助産師） ・沐浴について（助産師）	令和8年6月4日（木）	5月28日（木）
	9月3日（木）	8月27日（木）
	12月3日（木）	11月26日（木）
	令和9年3月4日（木）	2月25日（木）



プレパパたちの参加も大歓迎です！
妊婦モデルで妊婦体験もできます。
ぜひ、お越しください！

【申込・問合せ】中央区保健福祉センター地域保健活動
06-6267-9968（平日9時~17時30分）