

令和6年度(2024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。

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(木曜日)	申込受付開始日
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6年 4月11日	4月4日(木)
	6月13日	6月6日(木)
	8月8日	8月1日(木)
	10月10日	10月3日(木)
	12月12日	12月5日(木)
	令和7年 2月13日	2月6日(木)

実施内容	日程(木曜日)	申込受付開始日
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6年 5月9日	4月30日(火)
	7月11日	7月4日(木)
	9月12日	9月5日(木)
	11月14日	11月7日(木)
	令和7年 1月9日	12月26日(木)
	3月13日	3月6日(木)

12月28日~1月5日までは受付不可

実施内容	日程(木曜日)	申込受付開始日
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6年 6月6日	5月30日(木)
	9月5日	8月29日(木)
	12月5日	11月28日(木)
	令和7年 3月6日	2月27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  
(1階12番)

06-6267-9968(平日9時~17時30分)