

令和7年度（2025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を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（木曜日）	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7年 4月10日	4月3日（木）
	6月12日	6月5日（木）
	8月14日	8月7日（木）
	10月9日	10月2日（木）
	12月11日	12月4日（木）
	令和8年 2月12日	2月5日（木）

実施内容	日程（木曜日）	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7年 5月8日	4月28日（月）
	7月10日	7月3日（木）
	9月11日	9月4日（木）
	11月13日	11月6日（木）
	令和8年 1月8日	※12月25日（木）
	3月12日	3月5日（木）

※12月27日~1月4日までは受付不可

実施内容	日程（木曜日）	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7年 6月5日	5月29日（木）
	9月4日	8月29日（木）
	12月4日	11月27日（木）
	令和8年 3月5日	2月26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)