

2025年度 中央区 教室案内

健康課では**中央区在住の妊婦さんとパートナー**（妊婦さん・パートナーのみの参加も可）向けに教室を開催しております。

教室の参加には事前の予約が必要です。

☆会場：中央保健福祉センター（きぼーる）12階 1階アトリウムから**黄色のエレベーター**をご利用ください。

母親＆父親学級

申し込み方法



電子申請、または母子健康包括支援担当まで電話予約☎

時間：午前コース 9:30～12:00 午後コース 13:00～15:30 2回1コース（どちらかのコースを選択） ※定員22組 定員を超えた場合は抽選			受付時間 9:00～17:30
1回目	2回目	対象者（目安です）	予約受付開始日
5/16（金）	6/3（火）	2025年7～8月予定日まで	4/18（金）
7/1（火）	7/23（水）	2025年9～10月予定日まで	6/3（火）
8/29（金）	9/19（金）	2025年11～12月予定日まで	8/1（金）
10/3（金）	10/29（水）	2026年1～2月予定日まで	9/5（金）
12/8（月）	1/9（金）	2026年3～4月予定日まで	11/10（月）
2/4（水）	3/4（水）	2026年5～6月予定日まで	1/7（水）

1 回 目	歯と栄養のお話	2 回 目	助産師による分娩の経過やお産のお話
	赤ちゃんとの生活をイメージしてみよう		妊婦体操・リラクゼーション法など
	沐浴について		
	赤ちゃん人形を用いた体験		



【お問い合わせ・申し込み】

中央保健福祉センター 健康課 母子健康包括支援担当

☎ 043-221-5616



←電子申請は
こちらから

パパも学ぼう母乳教室



申し込み方法 電子申請、または母子健康包括支援担当まで電話予約☎

時間：13:30～15:30		受付時間 9:00～17:30
日 程	対象者（目安です）	予約受付開始日
5/23（金）	2025年7～8月予定日まで	4/18（金）
7/8（火）	2025年9～10月予定日まで	6/3（火）
9/5（金）	2025年11～12月予定日まで	8/1（金）
10/17（金）	2026年1～2月予定日まで	9/5（金）
12/22（月）	2026年3～4月予定日まで	11/10（月）
2/20（金）	2026年5～6月予定日まで	1/7（水）

「生まれてきたら母乳で育てたい」母乳育児をするためにはどうすればいいのだろうか？…そんな思いはありませんか？母乳育児のために知っておきたいポイントを助産師がお伝えします。ぜひ一緒に学びましょう。



★応援します！出産前のパパ講座★

心理士 保育士による新人パパ向けの講演会です。お子さまが生まれる前に知っておきたい心構え、奥様の心身の変化や赤ちゃんとの関わり方を学びます。

※事前のお申込みが必要です。

日程（2回とも同じ内容）	予約受付開始日
9月25日（木）10:00～11:30	8月1日（金）9:00～
1月13日（火）10:00～11:30	12月1日（月）9:00～

申し込み：中央保健福祉センター健康課 すこやか親子班へ電話予約

☎ 043-221-2581

中央区 母親＆父親学級

