

# 2026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 9:00～17:00
1回目	2回目	対象者（目安です）	予約受付開始日
5/19（火）	6/19（金）	2026年7～8月予定日まで	4/21（火）
7/7（火）	8/7（金）	2026年9～10月予定日まで	6/9（火）
9/2（水）	9/28（月）	2026年11～12月予定日まで	8/5（水）
10/13（火）	11/9（月）	2027年1～2月予定日まで	9/15（火）
12/2（水）	1/8（金）	2027年3～4月予定日まで	11/4（水）
2/8（月）	3/8（月）	2027年5～6月予定日まで	1/12（火）

## 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：10:00～12:00		受付時間 9:00～17:00
日程	対象者（目安です）	予約受付開始日
6/5（金）	2026年7～8月予定日まで	4/21（火）
7/21（火）	2026年9～10月予定日まで	6/9（火）
9/14（月）	2026年11～12月予定日まで	8/5（水）
10/30（金）	2027年1～2月予定日まで	9/15（火）
12/15（火）	2027年3～4月予定日まで	11/4（水）
2/24（水）	2027年5～6月予定日まで	1/12（火）

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		

「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？母乳育児をする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。

※電子申請、またはすこやか親子班まで電話予約☎

日程（2回とも同じ内容）	予約受付開始日
9月3日（木）10:00～11:30	8月3日（月）9:00～
1月21日（木）10:00～11:30	12月1日（火）9:00～

### 【母親＆父親学級・母乳教室 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→



### 【出産前のパパ講座 お問い合わせ・申込み】

申し込み：中央保健福祉センター健康課 すこやか親子班

☎ 043-221-2581

電子申請はこちら→



## 令和8年度 成人歯科相談 日程



歯科衛生士が、歯や口の相談に応じます。  
口臭が気になる方は、口臭測定ができます。

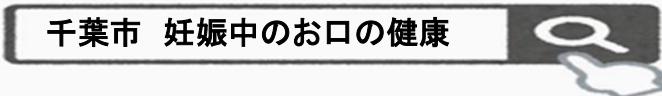
※事前のお申し込みが必要です。

2026年		
4月14日(火)	5月14日(木)	6月 2日(火)
4月22日(水)	5月20日(水)	6月19日(金)
7月10日(金)	8月20日(木)	9月15日(火)
7月28日(火)	8月25日(火)	9月28日(月)
10月 5日(月)	11月20日(金)	12月8日(火)
10月27日(火)	11月25日(水)	12月16日(水)
2027年		
1月19日(火)	2月15日(月)	3月 2日(火)
1月21日(木)	2月24日(水)	3月16日(火)

- ☆時 間：9：30～15：00 予約制
- ☆会 場：中央保健福祉センター（きぼーる）12階  
※黄色のエレベーターをご利用ください。
- ☆持ち物：歯ブラシ・タオル  
使っている歯間ブラシや糸ようじなど

【ご予約・お問い合わせ】

中央保健福祉センター健康課 健康づくり班  
☎043-221-2582



★妊娠中のお口の健康情報を掲載しています。⇒



## 令和8年度 栄養相談 日程表

予約制



月	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日
4月	8	水	16	木	21	火	27	月
5月	12	火	15	金	21	木	26	火
6月	3	水	11	木	15	月	25	木
7月	7	火	13	月	23	木	30	木
8月	4	火	20	木	24	月	27	木
9月	4	金	10	木	17	木	28	月
10月	1	木	6	火	22	木	30	金
11月	10	火	12	木	17	火	25	水
12月	2	水	15	火	17	木	21	月
1月	6	水	8	金	14	木	25	月
2月	2	火	5	金	15	月	18	木
3月	4	木	12	金	16	火	19	金

対象：中央区在住の方



時間：午前9時30分～午後14時30分(時間予約制)

※時間予約制（電話や窓口にてお申し込みください。）

内容：管理栄養士による食事・生活習慣病予防等の個別相談

(問い合わせ・申し込み先)

中央保健福祉センター  
健康課 健康づくり班  
電話：043-221-2582

クックパッドに  
野菜レシピを掲載中！

千葉市 健康課 クックパッド 検索

