

2024年度

マタニティクラス

ご妊娠おめでとうございます
妊娠・出産・育児の不安をやわらげ
楽しく過ごせるようサポートさせていただきます！
回数制限もありません！ぜひご夫婦でご参加ください♪



●完全予約制です

予約は妊婦健診の日に外来にあるノートにてお願いいたします

●ヨガ以外のクラスは、ホームページにある動画をご視聴していただいたうえでご参加ください

●動きやすい服装でお越しのうえ、マスク着用をお願いいたします

●発熱等、ご自身やご家族に体調不良がある場合は参加をお控えください

●途中で日程が変更になったり、悪天候の場合等は中止となる可能性があります

●予約の変更・キャンセルは妊婦健診日か平日 14～16 時に産婦人科外来へお願いいたします

※前日・当日のキャンセルのみ 6 西病棟直通 (はぐくみをご参照ください) へおかけください

	マタニティ・ヨーガ	かるがも	HAPPY*BIRTH
4月	14日	21日	28日
5月	12日	19日	26日
6月	9日	16日	23日
7月	14日	21日	28日
8月	4日	18日	25日
9月	8日	15日	22日
10月	13日	20日	27日
11月	10日	17日	24日
12月	1日	8日	15日
1月	12日	19日	26日
2月	9日	16日	23日
3月	9日	16日	23日

場所: 当院 2階 第2・3会議室

時間 13:30-15:30

すべて日曜日

クラスのみ

マタニティ・ヨーガ

対象: 妊娠 20 週以降の妊婦さん

内容: ヨーガ、骨盤ケア

持ち物: 母子手帳、フェイスタオル、バスタオル、骨盤ベルトやさらし

※切迫早産やお腹の張りがある方は医師にご相談ください

※妊娠中、何度でも参加可能です

クラスと動画

かるがも クラス

対象: 妊娠 22～28 週頃の妊婦さんとパートナー、祖父母

内容: 母乳栄養や赤ちゃんのお世話、産後の過ごし方

HAPPY*BIRTH クラス

対象: 妊娠 30 週以降の妊婦さんとパートナー

内容: お産の流れや過ごし方と準備

DVD 視聴 (経膈分娩と帝王切開)

動画のみ

クラスないです!

HAPPY*マタニティ クラス

対象: 妊娠 16～20 週頃の妊婦さん

内容: 妊娠中の経過や注意点、栄養のお話