

# マタニティクラス

対面で再開のお知らせ



この度、オンラインで行っていたマタニティクラスを  
**対面で開催することが決定**いたしました！

令和 6 年 1 月～3 月は  
**HAPPY\*BIRTH クラスとマタニティ・ヨーガのみ**  
対面にて開催いたします。

オンラインによるクラスはすべて中止となりますのでご了承ください。  
HAPPY\*マタニティ、かるがもクラスに関しましては  
令和 6 年 1 月から当院ホームページに掲載される動画をご視聴下さい。

## マタニティ・ヨーガ

対象:妊娠 20 週以降の妊婦さん

内容:ヨガ、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

## 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、呼吸法やマッサージ法

DVD 視聴(経膈分娩と帝王切開)

持ち物:母子手帳、筆記用具、メモ

どちらも動きやすい  
服装でお越しください。  
マスクの着用をお願いします



場所:当院 2 階 第 2・3 会議室

時間:13:30-15:30

マタニティ・ヨーガ	HAPPY*BIRTH
1/14 (日)	1/28 (日)
2/11 (日)	2/25 (日)
3/10 (日)	3/24 (日)

♪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

♪全クラスにおいて、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

♪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

♪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

♪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

茅ヶ崎市立病院