



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来院にあるノートにてお願いいたします
- クラスに参加する際は、はぐくみを持参してください
- 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 (52-1111) へおかけください

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

かるかも 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（経膣分娩と帝王切開）

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