

2026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
- 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
- 天候等の事情で、日程が変更になったり、中止となったりする可能性があります
- 予約の変更・キャンセルは平日 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

	かるがも 13:30-15:30	マタニティ・ヨーガ 10:00-12:00	HAPPY*BIRTH 13:30-15:30
4月	12日		26日
5月	10日		24日
6月	14日		28日
7月	12日		26日
8月	9日		23日
9月	13日		27日
10月	4日		25日
11月	8日		29日
12月	13日		20日
1月	17日		31日
2月	14日		28日
3月	14日		28日

場所: 当院 2階 第 2・3 会議室
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