マザークラス

ゆったりとした時間と空間の中で、おなかの赤ちゃんを感じて見ませんか？
「赤ちゃんのこと」「自分の体のこと」「書類の手続きのこと」など…
小さな不安でも、マザークラスで解消し、安心して出産に臨みましょう。

H31.2.1

LESSON 1 【第1土曜】

対象者：妊娠初期（妊娠がわかってから妊娠16週ぐらいまでの間）

	時間	内容	会場
受付	9:45-10:00		2階講堂
保健	10:00-10:45	妊娠中の過ごし方	
体育	11:00-11:45	イメージリー体調を整える	

LESSON 2 【第2土曜】

対象者：妊娠中期（つわりが落ち着いて、妊娠24週ぐらいまでの間）

	時間	内容	会場
受付	9:45-10:00		2階講堂
家庭科	10:00-10:45	妊娠中の食生活	
体育	11:00-11:45	ヨガ～心も体もリラックス～	

LESSON 3 【第3土曜】

対象者：妊娠後期（妊娠中期を過ぎて、妊娠36週ぐらいまでの間）

	時間	内容	会場
受付	9:45-10:00		2階講堂
保健	10:00-10:45	出産・入院への準備	
体育	11:00-11:45	呼吸法～もうすぐ出産～	

- ご予約は10番外来のスタッフにお申し出ください。
- 受講当日は1階で受付を済ませてから、2階の10番外来までお越しください。
- 日程は初回の妊婦健診でお渡しした資料の他に10番外来に掲示してあります。
- 講師は医師及び助産師が担当します。
- 動きやすい服装でご参加ください。
- 諸費用としてテキスト代が500円かかります。