



# すこやかな妊娠・出産と



## 育児のクラス

### ヘルシーママクラス

第1木曜日（13時30分～）

☆定員：15名 ☆妊娠初期～妊娠23週の方

☆内容：妊娠中の栄養・食育について、マタニティ・ヨガ体験



### ママクラス

第1木曜日（9時30分～）

☆定員：15名 ☆妊娠30週以降の方

☆内容：お産の準備、心構えについて、赤ちゃんの接し方、病棟見学、産後の食育について

### マタニティ・ヨガクラス

第2木曜日（9時30分～）

☆定員8名 ☆妊娠16週以降で、医師の参加許可が出た方

☆マタニティ・ヨガ実施 ☆費用¥1000



### ペアクラス

第3木曜日（9時30分～） 第4土曜日（9時30分～）・（13時30分～）

☆定員8組16名 ☆妊娠30週以降の方

☆内容：お産の準備、赤ちゃんの接し方、病棟見学、プレパパの妊婦体験など

### 育児サークル（ベビーマッサージクラス）

☆開催日：第3木曜日（13時00分～）

※8月はお休みします。

☆定員：6組12名 ☆産後1ヶ月～9ヶ月の母児の赤ちゃんとお母さん

☆費用¥1000

	第1木曜	第2木曜	第3木曜	第4木曜
午前	ママ	ヨガ	ペア	ペア
午後	ヘルシーママ		育児サークル (ベビーマッサージ)	ペア