

# マタニティクラス 2017



●みんなで妊娠・出産・産後の不安を解消し、お友達を作りましょう！！

● 毎月第3土曜日 13:30～15:30  
持ち物;母子健康手帳、予約票  
場所 ;1階観音ホール

## クラスⅠ

《日程》

1/21 4/15 7/15 10/21

《内容》

妊娠中の経過と過ごし方  
おっぱいの話  
アロマセラピーについて

身体を温めてみましょう  
おうちでできる簡単体操①

《おすすめの週数》

16週～24週

フェイスタオルとビニール袋を1枚ずつご持参下さい。

## クラスⅡ

《日程》

2/18 5/20 8/19 11/18

《内容》

入院の準備について  
分娩の経過について  
入院中のスケジュール

おうちでできる簡単体操②

《おすすめの週数》

24週～32週

## クラスⅢ

《日程》

3/18 6/17 9/9 12/16

《内容》

出産に向けて  
バースプランについてなど  
産後の生活について  
パパの役割について

沐浴の練習  
パパも一緒にタッチング

おうちでできる簡単体操③

《おすすめの週数》

32週～

体操しやすい服装でいらしてください。パパはクラスⅢに是非いらしてください！各クラス終了後病棟をご案内いたします。

平成29年4月開催のクラスより予約制に変わります。1回の受講料は1,080円です。(同伴の方は無料です。) 詳細は外来で助産師にお尋ねください。