

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。



わかばサークルのご案内



新米ママさん！ベテランママさん！
『育児の楽しさ！おもしろさ！大変さ！』
を一緒に語りませんか！

育児に関する疑問、質問から世間話などなど

みんなでワイワイ話して楽しい時間を過ごしませんか☆

対象：1歳未満のお子様とそのご両親・兄弟

場所：佼成病院 1階観音ホール

日時：毎月第2木曜日 13：30～15：30

持ち物：授乳用品、母子手帳、オムツ交換セット、バスタオル
(必要時) おもちゃ、お菓子

2017年予定

1/12、2/9、3/9

4/13、5/11、6/8

7/13、8/10、9/14



ペットボトルのお水をお出しします。当日は直接会場にお越しください。



参加費：無料

予約は必要ありません。