

## 産前各クラスのご案内

母親・両親学級	母乳と育児のクラス	祖父母クラス	マタニティヨガクラス
料金 無料		料金 1,000円	
予約不要		完全予約制 電話申し込み 011-585-3112 2階ナースステーション 直通電話	
対象 当クリニックで出産 予定の初産婦さん、 希望の経産婦さんと パートナーの方 妊娠26週以降	対象 当クリニックで出産予 定の初産婦さん、希望 の経産婦さん  妊娠26週以降	対象 当クリニックで出産 予定の妊婦さんのご 両親	対象 当クリニック妊婦健診を受 けている妊婦さんで、妊娠2 6週以降の方
内容 院内見学 (LDR・病室) 分娩の準備 分娩の経過と過ごし 方 当クリニックの特徴	内容 母乳のお話 子育てのお話、妊娠前 から知っておくと役に 立つお話です	内容 祖父母さんのための クラスです。 知っておくと役に立 つお話です。	内容 マタニティヨガインストラ クターが担当します。 出産、子育てに向けてのから だを作り、心の準備、リラク ゼーションを目的としたク ラスです。 複数回の参加をお勧めしま す
持ち物 母子手帳 筆記用具	持ち物 母子手帳 筆記用具	持ち物  筆記用具	持ち物 母子手帳 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚
会場～3階 多目的ルール、または3階会議室 時間 13:30～			

## 産後各クラスのご案内

赤ちゃんマッサージクラス	産後リカバリーヨガクラス
料金 4,000円 (4回コース)	料金 1,000円
<p>完全予約制</p> <p>申し込み方法、電話申し込み 011-585-3112</p> <p>2階ナースステーション直通電話</p>	
<p>対象</p> <p>当クリニックで生まれた赤ちゃん和妈妈 生後1か月くらいから3か月くらいまで</p>	<p>対象</p> <p>当クリニックで生まれた赤ちゃん和妈妈 ママ中心のクラスです。赤ちゃんに参加できません。 生後2か月くらいからハイハイする前まで。</p>
<p>内容</p> <p>IAIM国際 インファントマッサージ協会インストラクター： 触育指導師が担当いたします。 わが子にマッサージすることで、ママが、わが子の 多くを理解でき、自信をもって子育てできるようになります。</p>	<p>内容</p> <p>産後リカバリーヨガインストラクターが担当します。 産後リカバリー 産後のマイナートラブル対策、ママが自分の体の メンテナンスができるように応援します。赤ちゃん と一緒に参加して、妊娠前、それ以上のスタイルを めざしましょう。</p>
<p>持ち物</p> <p>母子手帳 バスタオル2枚 赤ちゃんのおムツ、お尻ふきなど外出中のわが子 に必要なものはお持ちください。</p>	<p>持ち物</p> <p>母子手帳 バスタオル2枚 フェイスタオル 赤ちゃんのおムツ、お尻ふきなど外出中のわが子 に必要なものはお持ちください。</p>
<p>会場～3階 多目的ルール、または3階会議室 時間 13:30～</p>	

## 2018年度 各クラス予定表

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

・・・母親学級・両親学級

・・・マタニティヨガクラス

・・・産後リハビリヨガクラス

・・・赤ちゃんマッサージクラス

・・・母乳と育児のクラス

・・・祖父母クラス