

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。</p> <p>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。</p> <p>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 赤ちゃんのオムツ、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 赤ちゃんのオムツ、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> | |

2017年度 各クラス予定表

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 | | | | |

11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 | | |

12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 | | | | | | |

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 | | | | | |

・・・母親学級・両親学級

・・・母乳と育児のクラス

・・・マタニティヨガクラス

・・・祖父母クラス

・・・産後リカバリーヨガクラス

・・・赤ちゃんマッサージクラス