

2016年度 マタニティクラスのご案内

	日程	時間 ①②は同じ内容です どちらかに ご参加ください。	対象	内容
初期 クラス	2016年 4月11日 5月9日 6月13日 7月11日 8月8日 9月12日 10月17日 11月14日 12月12日 2017年 1月16日 2月13日 3月13日	① 10:00~11:30 +マタニティヨガ30分 ② 13:30~15:00 +マタニティヨガ30分	初期~28週 くらいまでの方	産科医師のお話 栄養士のお話 妊娠中の栄養の摂り方 助産師のお話 マイナートラブル対処法 妊娠によるからだの変化 —マタニティヨーガー（自由参加）
中期 クラス	2016年 4月25日 5月23日 6月27日 7月25日 8月22日 9月26日 10月24日 11月28日 12月26日 2017年 1月23日 2月27日 3月27日	① 10:00~11:30 +マタニティヨガ30分 ② 13:30~15:00 +マタニティヨガ30分	妊娠28~32週 くらいまでの方	新生児科医師のお話 助産師のお話 母児同室について 母乳について —マタニティヨーガー（自由参加）
後期 クラス	2016年 4月16日、23日 5月14日、21日 6月4日、18日 7月2日、16日 8月6日、20日 9月3日、17日 10月1日、15日 11月5日、19日 12月3日、17日 2017年 1月14日、21日 2月4日、18日 3月4日、18日	① 10:00~12:00 ② 14:00~16:00	妊娠32週 以降の方	助産師のお話 分娩の経過と過ごし方 立ち会い出産について マッサージや呼吸法の練習

- ❖ 予約は予約センターでおとり下さい（予約センター：03-5494-7300） ※当日の予約はできません
- ❖ 費用/持ち物：各回 ￥2000/母子手帳、診察券、マタニティテキスト、飲み物
- ❖ 場所/受付：教育研修棟（外来のホワイトボードに地図があります）/開始15分前より承ります。直接会場にお越しください。
- ❖ 備考：初期クラス・中期クラスはママのみが対象となります。後期クラスは立ち会い分娩の内容を含みますので、お産に立ち会う予定のご家族もぜひご参加ください。
お子様を連れての参加はご遠慮いただきますようお願い申し上げます。
- ☆お願い☆：
 - ・妊婦健診の日にクラスの予約を入れしないで下さい。
 - ・マタニティヨガは妊娠16週以降でないとは参加できません。

2016年2月