

いい おさん
11月03日のイベント

入場無料

家族ではぐくむ

あなたらしい「お産」

Activity

11/3 祝 10:00~15:00

開催場所 講堂

展示

要予約

あなたらしいお産を
一緒に考えよう

- ・先輩ママ・パパ、助産師の
バースプランを掲示
- ・あなたならどれを選ぶ？投票

アクティビティ

- ・巨大すごろく風！
帝王切開立ち合いってどんな感じ？体幹部の力と
- ・家族で応援！うちわ作り
- ・おむつ替えタイムアタック！
- ・こんな姿勢？分娩台体験

ミニからだクラス

妊婦さん対象

セルフケア

LDRツアー

普段は見られない実際にお産する
部屋を見に行こう！

リアルなこえ

- ・教えて！赤ちゃんの名前
- ・未来へのメッセージ
- ・病棟紹介
- ・産後ケア

産後の運動プログラム
産後のからだ相談

リハビリチームが行います

- ①脇のハミ肉シェイプ！
- ②ヒップアップ！
- ③ハミ肉&ヒップアップ

要予約・詳細はホームページをご覧ください

※LDRツアー、ミニからだクラスには予約が必要です

周産期病棟