

● マタニティクラス・産後クラス予定表 ●

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
月						はじめてママクラス ＜前期＞（第2・4月）	
火						はじめてママクラス ＜後期＞（第1・3・4火）	
水						両親学級（第2水） 母乳と育児の準備クラス （第1・3水）	
木						経産婦さんのクラス （第1木）	
金		きずなクラブ ＜タッチケア＞ （第2金） きずなクラブ ＜わらべうた＞ （第3金）			きずなクラブ ＜タッチケア＞ （第2金） きずなクラブ ＜わらべうた＞ （第3金）	マタニティヨガクラス （第2・3金）	
土		両親学級（第3土）				両親学級（第3土）	
日						両親学級（第1日）	

- * 受講の予約は予約センターにてお願いいたします
- * 祝日の場合は予定が変更することがあります
- * ご予約の方法などの詳細は「マタニティガイドブック」（妊娠、産後）をご覧ください

予約センター 03-6908-1717
 受付時間 平日 9:00～16:00
 土曜日 9:00～12:30
 （第3土曜日以外）

はじめてママクラス（前期）

対象 16～25週 of 初産婦さん
 日時 第2・4月曜日 14:00～15:30
 場所 5階 講義室
 受講料 無料
 内容 ①妊娠中の生活と、身体の変化
 ②妊娠中の栄養
 ③出産に向けての身体づくり 他

はじめてママクラス（後期）

対象 28～34週 of 初産婦さん
 日時 第1・3・4火曜日 14:00～15:30
 場所 5階 講義室
 受講料 無料
 内容 ①出産の経過
 ②産後の暮らし
 ③赤ちゃんのお世話
 ④院内見学（ご希望の方のみ） 他

経産婦さんのクラス

- 対 象 28～35 週の経産婦さん
日 時 第1木曜日 14:00～15:30
場 所 地下1階 母子保健室
受講料 無料
内 容 ①院内見学
②聖母病院でのお産
③上のお子さんとの関わり 他

両親学級

- 対 象 30～36 週の妊婦さんとパートナー
日 時 第1日曜日 14:00～16:00
第2水曜日 14:00～16:00
第3土曜日 10:00～12:00
14:00～16:00
場 所 5階 講義室
受講料 無料
内 容 ①妊娠、出産、産後の経過
②パートナーによるサポート 他

母乳と育児の準備クラス

- 対 象 30 週以降の妊婦さん
日 時 第1・3水曜日 14:00～16:00
場 所 地下1階 母子保健室
受講料 1,500 円
内 容 ①母乳が出る仕組み
②母乳を欲しがっているサイン
③授乳の時の抱っこの仕方
④おむつ交換、着替えのさせ方 他

マタニティヨガクラス

- 対 象 妊娠 28 週以降で経過の順調な方
日 時 第2・3金曜日 15:00～16:15
場 所 5階 講義室
受講料 2,000 円
内 容 ゆっくりとした呼吸に合わせて無理なく体を動かす、マタニティ向けのヨガ。当院助産師が担当。

きずなくらぶ

- 対 象 生後 2～7 か月の赤ちゃんとお母さん
日 時 タッチケア 第2金曜日 ①9:30～11:00 ②12:30～14:00
わらべうた 第3金曜日 ①9:30～11:00 ②12:30～14:00
場 所 5階 講義室
受講料 2,000 円（マッサージオイル付）
内 容 『タッチケア』
ゆったりとした音楽に合わせて、お母さんも赤ちゃんもリラックスして行える、オイルを用いた全身マッサージです
『わらべうたベビーマッサージ』
お母さんの唄う「わらべうた」に合わせて行う、オイルを用いた全身マッサージです