# マタニティクラス スケジュール(2023年度)

#### ☆受講方法☆

- ①マタニティークラス予約票に必要事項を記載する
- ②予約票を保健指導助産師に手渡す 参加者控えは各自で保管
- ③当日、直接D受付に行き声をかける
- ④受講後、自動精算機で500円支払



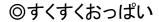
|            | 4月   | 5月   | 6月  | 7月   | 8月   | 9月   | 10月 | 11月  | 12月 | 1月   | 2月         | 3月   |
|------------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|------------|------|
| 骨盤(第2金)    | 14日  | 休み   | 9日  | 休み   | 4日   | 休み   | 13日 | 休み   | 8日  | 休み   | 9日         | 休み   |
| 10時~11時30分 | 14 🖂 | NV07 | 911 | N/07 | 4 LJ | MOX. | 13口 | N/07 | ομ  | MOX. | <i>э</i> Ц | NV07 |
| リラックス(第2金) | 休み   | 12日  | 休み  | 14日  | 休み   | 8日   | 休み  | 10日  | 休み  | 12日  | 休み         | 8日   |
| 10時~11時30分 |      |      |     |      |      |      |     |      |     |      |            |      |
| おっぱい(第2金)  | 14日  | 12日  | 9日  | 14日  | 4日   | 8日   | 13日 | 10日  | 8日  | 12日  | 9日         | 8日   |
| 13時~14時30分 |      |      |     |      |      |      |     |      |     |      |            |      |
| 分娩(第3土)    | 15日  | 20日  | 17日 | 15日  | 19日  | 16日  | 21日 | 18日  | 16日 | 20日  | 17日        | 16日  |
| 10時~12時    |      |      |     |      |      |      |     |      |     |      |            |      |

#### ◎自分でできる骨盤ケア

骨盤のしくみを知り、腰痛を 含めたマイナートラブルの予防 や改善方法を体験してみませ んか?

骨盤をきれいに保つことは、 安産・産後のシェイプアップに もつながります。

経産婦さんの参加も大歓迎!



母乳がいいというけど・・・

何がいいの?どうすればいいの?混合栄養じゃだめなの?上の子がでなかったから今回も・・・と思っている方、おっぱいについての疑問にお答えします。

また、産前産後のおっぱいに良い食 事について一緒に学びませんか?

そして、初めての育児で赤ちゃんに 触ったことがなく不安を感じている妊 婦さん、お人形で抱っこやおむつ交換 を体験してみませんか?

## ◎プレパパプレママ(分娩)・

お産の経過を知り、自分ら しいお産をするために、物品 の準備・自分の心と体の準 備を行い、家族のサポート 方法を一緒に考えません か?

立会い分娩をしたいご家族の方も是非!



### ◎お産に向けたリラックス

1時間30分の時間の中で、アロマの香り、深呼吸や簡単なストレッチやマッサージなど、自分にあったリラックス法を見つけてみませんか?

\* また、普段仕事・育児で忙しく \* している妊婦さん、1人の時間 \* を過ごし、身体を緩め、ゆっくり頭の中を整理してみません \* か?



