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円支払う

	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） 10時～11時30分	14日	休み	9日	休み	4日	休み	13日	休み	8日	休み	9日	休み
リラックス（第2金） 10時～11時30分	休み	12日	休み	14日	休み	8日	休み	10日	休み	12日	休み	8日
おっぱい（第2金） 13時～14時30分	14日	12日	9日	14日	4日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	8日
分娩（第3土） 10時～12時	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	16日

◎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！

◎すくすくおっぱい

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？

2023・3月