母親教室のお知らせ

毎週火曜日　14 時～16 時　当院受診中の妊婦さんを対象に各種教室を行っています。
各教室共に事前予約が必要となります。

予約方法：産婦人科外来　保健指導室（妊婦健診時）
電話予約：母性病棟　☎0853-22-5111（代表）　平日 14 時～17 時
開催場所：２階　大研修室
※開催当日は、診療受付③にて受付を行い、大研修室へお越し下さい
各教室とも動きやすい服装でご参加ください

◆日程については当院のホームページにも載せています

	母親教室の内容		開催日（2021 年）
第１週	骨盤ケア 対象：妊娠 12 週～28 週の妊婦さん （定員：4 名） 参加費：無料 準備するもの：母子手帳　すこやか	妊娠中から、骨盤のゆるみ・ゆがみを整える骨盤ケアを始めましょう。骨盤が整うことで、スムーズな出産や、快適な育児につながります。 	11 月 2 日 12 月 7 日 2022 年 1 月 4 日 2022 年 2 月 1 日
第２週	分娩体験 対象：妊娠 28 週以降の妊婦さん （定員：4 名） 参加費：無料 準備するもの：母子手帳　すこやか	お産のビデオの視聴、体位やマッサージの仕方を体験します。お産の流れや過ごし方を学ぶことは、自分らしいお産への準備へとつながります。妊娠中から準備をしていきましょう。 	11 月 9 日 12 月 14 日 2022 年 1 月 11 日 2022 年 2 月 8 日
第３週	育児体験 対象：妊娠 32 週以降の妊婦さん （定員：4 名） 参加費：無料 準備するもの：母子手帳　すこやか	赤ちゃんの抱っこの仕方、おむつ交換、沐浴の勉強をします。出産後すぐに始まる赤ちゃんのお世話の時に、お母さんと赤ちゃんが穏やかに過ごすことができるように練習しましょう。 	11 月 16 日 12 月 21 日 2022 年 1 月 18 日 2022 年 2 月 15 日
第４週	マタニティヨガ 対象：妊娠 24 週～35 週の妊婦さん 参加には医師の許可が必要です （定員：2 名） 参加費：1000 円 準備するもの：母子手帳　飲み物、タオル	運動不足の解消や、ストレス発散に効果があります。ヨガのポーズや呼吸法を続けて行うことで柔軟性が向上し、また骨盤底筋が鍛えられ、出産時や産後の身体作りにつながります。 	 **11 月 30 日** **（　第 5 火曜　）** 12 月 28 日 2022 年 1 月 25 日 2022 年 2 月 22 日

※ 11 月の第 4 週は火曜が祝日の為、第５火曜日に開催します。