

参加  
無料

# マタニティクラス

## ご案内

マタニティライフで不安なことや心配なことはありませんか。あなたに必要なクラスにぜひご参加ください。参加当日は妊婦健診でお渡しした受講カードと、母子手帳をお持ちください。



### 01 母乳育児と妊娠中の栄養

**対象** 妊娠24～36週の妊婦さん

赤ちゃんに母乳をあげるための抱っこの練習や、乳房のお手入れ方法を学び、母乳育児の準備をしましょう。健康的なマタニティライフを応援する栄養士さんのお話もあります。

定員  
5名



日時

第2・3・4土曜  
14:00-16:00

### 02 もうすぐお母さんクラス

**対象** 妊娠32～36週の妊婦さん

入院準備の確認、入院時期や方法、お産中の過ごし方などを聞き、お産のイメージを膨らませましょう。里帰り分娩の方の、お産前の復習クラスとしてもオススメです。

定員  
5名



日時

第1土曜  
14:00-16:00  
第2・3・4土曜  
10:00-12:00

### 03 育児クラス

**対象** 妊娠24～36週の妊婦さん+ご家族の方1名

赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換、沐浴の練習やその他育児について体験しましょう。ご希望の方は、妊婦体験スーツの着用もできます。ご家族も参加できる好評のクラスです。

定員  
2組



日時

第1土曜  
10:00-12:00  
第1日曜  
10:00-12:00  
14:00-16:00



こちらは現在お休み中のクラスです。再開が決まりましたら、妊婦健診でお知らせいたします。

### 04 家族でいいお産クラス (立会い出産のクラス)

**対象** 妊娠32～36週の妊婦さん+ご家族の方  
ご家族と一緒に産を過ごし、赤ちゃんを迎える方のクラスです。初産婦コースと経産婦コースがあります。

### 05 マタニティヨガクラス (有料のクラス)

**対象** 妊娠16週以降の妊婦さん+ご家族の方  
専門のインストラクターがレクチャーするマタニティヨガクラスです。ご家族の方も一緒にご参加ください。

### 06 おじいちゃん・おばあちゃんの 孫育てクラス

**対象** お孫さんが産まれる方+妊婦さん  
育児の大切なサポーターとして、お孫さんやお母さんになれる方との関わり方を考えてみましょう。

予約方法

URLからクラス実施日程をご確認の上、産婦人科外来受付(Aブロック)にある予約ボードにご記入をお願いします。ご不明な点は産婦人科外来へお問い合わせください。

URL | <https://www.facebook.com/JRC.FukushimaHospital/>

TEL | 024-534-6101(代表)

