

H31.2～	火		水	木			金		日	
教室	マタニティピクス	マタニティヨガ	ソフロロジー教室	ベビーサイン		ベビーマッサージ	ママヨガ	栄養セミナー	育児サークル	ペアクラス
講師	岡本 (新部)	木村	助産師	藤田		株)ブリランテ	新部	管理栄養士	助産師	助産師
開始	13:00	14:00	13:30	13:00		13:30	14:00	11:00	13:30	14:00
終了	15:00	15:15	15:30	14:00		15:30	15:00	13:00	14:30	15:30
料金	1,000 円	1,000 円	1,500 円 (CD 付)	体験 1,000 円	定期 9 回 27,100 円 受講料 教材費込	2,000 円	1,000 円	1,000 円	無料	無料
対象	・妊娠 13 週～ 分娩直前まで	・妊娠 13 週～ 分娩直前まで	・妊娠 24 週以 降	・6ヶ月(体験は1ヶ月)～ 1歳半頃の赤ちゃん和妈妈 ・妊婦さんも可		・2ヶ月～10ヶ月 の赤ちゃん和妈妈	・産後～1歳 までのママ (赤ちゃん同伴 OK)	・当院に通院して いる妊婦さん (つわりが落ちて きている方)	・1ヶ月～4ヶ月 の赤ちゃん和妈妈	・妊娠 34 週以降の 妊婦さんとパート ナーの方 ・1人での参加も可
内容	・有酸素運動やス トレッチ ・妊娠中の腰痛、 肩こり、 便秘の予防や 改善	・妊婦さん向けに アレンジされた体 操や呼吸 ・リラックス、瞑想、 お産に必要な ポーズ	・お産の経過 ・DVD 鑑賞 ・ソフロロジー式分 娩について ・呼吸の練習 など	・手話やジェスチャーを使った コミュニケーション ・毎日に役立つベビーサインの 紹介や手遊び歌		・アロマオイルを使 い、お肌のケアと マッサージで親子 の絆を深める	・産後の体に効く 全身を使った ポーズ ・インナーマッスルに働 きかけてシェイプ アップ	・妊娠中の食事 についての話 ・ランチの試食会 (レシピ付き)	・育児に関する悩 みを楽しくお話 ・同じ悩みを持つ ママさん達と情 報交換	・お産の経過と 過ごし方 ・アロママッサージ 紹介 ・病棟見学
持ち物	運動のできる 服装 タオル・水分 室内用運動靴	運動のできる 服装 タオル・水分	❖特になし 動きやすい服 装でお越しく ださい	❖特になし 動きやすい服装 でお越しく ださい		バスタオル2枚 赤ちゃん用飲 み物 おもちゃ お着替え・おむ つ	運動のできる服 装 バスタオル1枚 フェイスタオル 赤ちゃん和妈妈 の飲み物 お着替え・おむ つ	❖特になし	バスタオル 着替え おむつ ミルク お湯 等	❖特になし 動きやすい服 装でお越しく ださい
memo	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要	・予約制 ・託児あり	・講師へ直接予約・申込 ・体験: 第4金曜日 ・定期: 第1.3金曜日 ※3組以上で開講		・予約制 ・第2木曜日	・予約制 ・第3木曜日	・予約制 ・毎月1回金曜日 (不定期)	・予約制 ・第2金曜日	・予約制