

	火		木	金			土	
教室	マタニティピクス	マタニティヨガ	ベビーマッサージ	栄養セミナー	育児サークル	ベビーサイン	ソフロロジー教室	ペアクラス
講師	藤波	木村	株)ブリランテ	管理栄養士	助産師	藤田	助産師	助産師
開始	13:00	14:00	13:30	11:00	13:30	13:00	13:30	14:00
終了	15:00	15:15	15:30	13:00	14:30	14:00	15:30	15:30
料金	1,000 円	1,000 円	2,000 円	1,000 円	無料	体験 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	・妊婦さん ・2ヶ月～10ヶ月の赤ちゃんとママ	・当院に通院している妊婦さん (つわりが落ち着いてきた方)	・1ヶ月～4ヶ月の赤ちゃんとママ	・6ヶ月 (体験は1ヶ月)～1歳半頃の赤ちゃんとママ ・妊婦さんも可	・妊娠 24 週以降	・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	・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	・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	・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	・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	・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	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	❖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	❖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
memo	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要 ・第1.3火曜日	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要 ・第2.4火曜日	・予約制 ・第4木曜日	・予約制 ・毎月1回金曜日 (不定期) ※休止中	・予約制 ・第2金曜日 ※休止中	・講師へ直接 予約・申込み ・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2.4土曜日	・予約制 ・第1土曜日